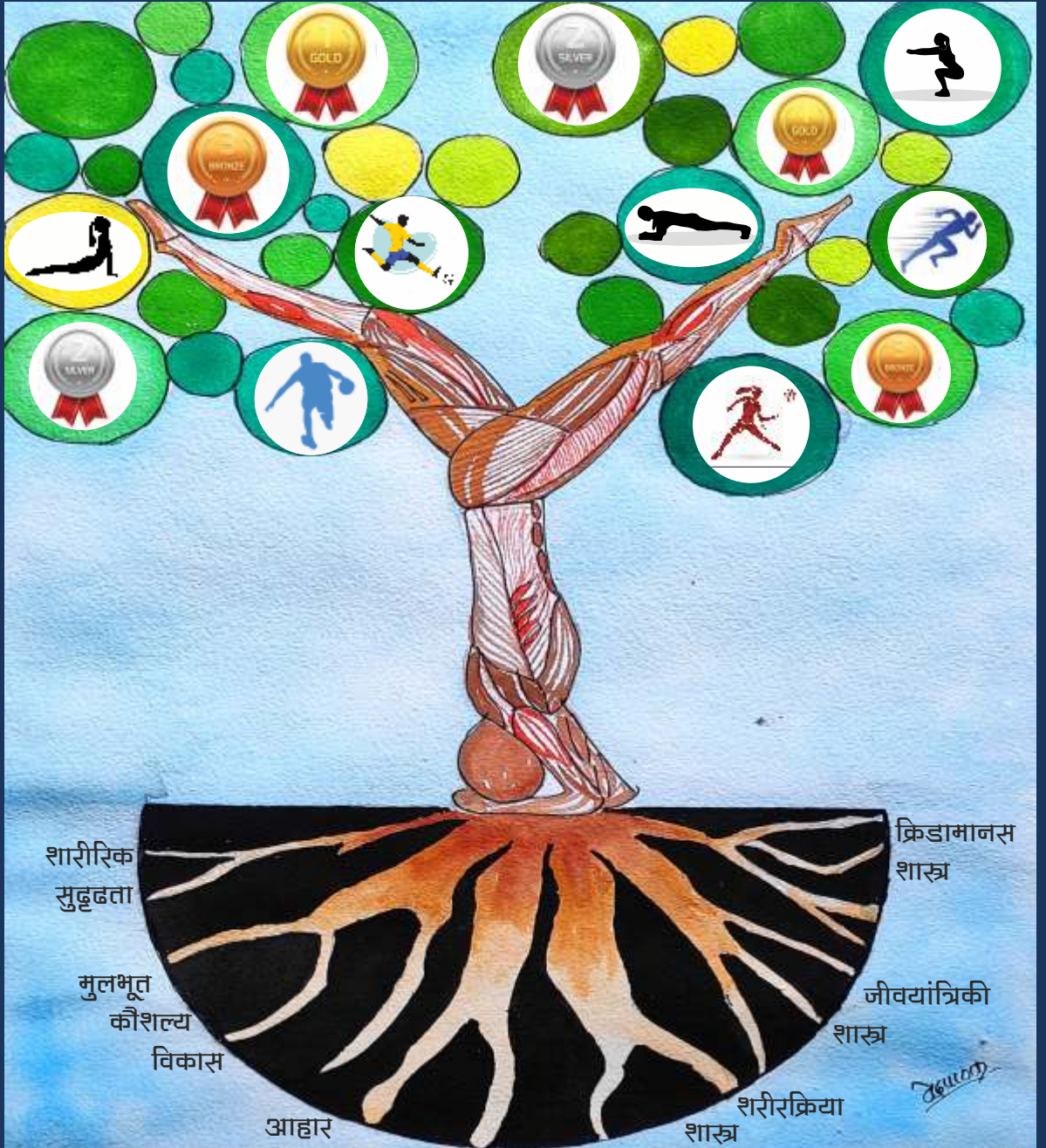




महाराष्ट्रीय मंडळ

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

गतिमान शारीरिक शिक्षण



About Us

Sai Sports Pro is involved in Supply and Installation of Indoor and Outdoor Sports Flooring Conforming to international Standards at an optimize cost from Government Organizations to private institutions our Client is Constantly Expanding while We are Operational Across multiple District in Maharashtra. We Aspire To Expand Our Footprint in Other Neighboring States as Well

Nature Of Work



Running Track



Wooden Flooring



Acrylic Synthetic Flooring



Artificial grass football turf

Other Flooring

Artificial Turf

EPDM Rubber Flooring

PU Flooring

Our Services

- Civil Works
- Lighting
- Fencing
- Surface Spraying
- Indoor Court Shed
- Court Repair & Renovation
- Construction of new Court

Our Clients

- Kirloskar group
- Bhartiya Vidyalata Satara
- Priyadarshani group of school pune
- Arise international school pune
- Army cantt Hyderabad
- Suyash academy pune
- Armourturf Kharadi pune
- INS Shivaji Lonavla
- Indian navy Army cantt pune
- Cammand office pune
- White House Manjari pune
- Arena 55 pune



प्रस्तावना

महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय हे गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षणासाठी ओळखले जाते. 'शारीरिक शिक्षणातील आधुनिकता व पारंपरिकता यांचा योग्य तो मेळ घालण्यात नेहमीच पुढाकार घेणारे महाविद्यालय' ही ओळख अधिक सुस्पष्ट करण्यासाठी हे नियतकालिक सुरू केले आहे. हे नियतकालिक विविध स्तरांवरील शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या सर्व घटकांसाठी आहे. असे म्हणतात की, 'एखादा प्रश्न जर सुटायचा असेल तर त्या विषयाचे साहित्य निर्माण व्हावे लागते, त्यामुळे तो प्रश्न सुटायला मदत होते.' शारीरिक शिक्षणामध्ये खूप कमी प्रमाणात मराठीमध्ये साहित्य उपलब्ध आहे. त्यामुळे शारीरिक शिक्षणातील मराठी साहित्य निर्मिती करणे, शारीरिक शिक्षणातील मराठी साहित्याचे जतन करणे, शारीरिक शिक्षणातील अद्ययावत ज्ञान, माहिती, संशोधन शारीरिक शिक्षणाशी संबंधित घटकांपर्यंत पोहोचवण्यास पुढाकार घेणे, शारीरिक शिक्षणातील उत्तम उपक्रम, अध्ययन पद्धतींची माहिती शारीरिक शिक्षणातील सर्व घटकांपर्यंत पोहोचवणे आणि शारीरिक शिक्षणातील लेखकांना प्रोत्साहन देण्यासाठी व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे. ही उद्दिष्टे डोळ्यांसमोर ठेवून हे नियतकालिक सुरू केले आहे.

'गतिमान शारीरिक शिक्षण' या नियतकालिकाचा पाचवा अंक जून २०२२ रोजी प्रकाशित करण्यात आला होता. या नियतकालिकाचे शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रातील विविध घटकांकडून स्वागत करण्यात आले होते. आतापर्यंत हे नियतकालिक १००० पेक्षा जास्त व्यक्तींनी महाविद्यालयाच्या वेबसाईट वरून डाऊनलोड केले आहे. महाविद्यालयाच्या प्रयत्नांना मिळालेल्या या उत्स्फूर्त प्रतिसादामुळे सर्वांचा उत्साह द्विगुणित झाला आहे. शारीरिक शिक्षणात ज्ञान प्रसार करण्यासाठी आणि सकारात्मक वातावरण निर्मितीसाठी हे नियतकालिक निश्चित योगदान देईल असा विश्वास वाटतो.

महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गुलटेकडी, पुणे

गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : डिसेंबर २०२२, अंक ६

आश्रयदाते

श्री. रोहन दामले

मुख्य संपादक

डॉ. सोपान कांगणे

संपादकीय सल्लागार

मा. डॉ. संजीव सोनवणे

मा. डॉ. दत्तात्रेय तापकीर

मा. मनोज देवळेकर

कार्यकारी संपादक

प्रा. शरद आहेर

संपादक मंडळ

डॉ. सुवर्णा देवळाणकर

श्री. विश्वनाथ पाटोळे

श्री. मिलिंद ढमढेरे

डॉ. बालाजी पोटे

डॉ. महेश देशपांडे

सौ. उज्वला राजे

डॉ. अमित प्रभू

श्रीमती आदिती बुवा

मुखपृष्ठ व मलपृष्ठ : अक्षय वेदपाठक (शारीरिक शिक्षण शिक्षक)

पत्र व्यवहाराचा पत्ता : महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,
मुकुंद नगर, गुलटेकडी, पुणे ४११ ०३७.
दूरध्वनी: ०२०२४२६१८७२ (१०:०० ते ५:००),
ईमेल: agashecollegepune@gmail.com

लेखकांसाठी

या नियतकालिकामध्ये आपणही आपले अनुभव, ज्ञान, आपल्या कार्यक्षेत्रातील उत्तम उपक्रम यांबद्दल लेख लिहू शकता. त्यासंबंधी काही सूचना पुढीलप्रमाणे : * लेख मराठीत टाइप अथवा हस्तलिखित असावा * लेख १००० ते १५०० शब्दांचा असावा * आवश्यक तेथे आकृत्या, फोटो आणि संदर्भ यांचा समावेश करावा * लेखाच्या शेवटी आपले संपूर्ण नाव, पत्ता व मोबाईल नंबर लिहावा. * आपला लेख पुढील ईमेलवर पाठवावा : magazine@agashecollege.org

अनुक्रमणिका

१. खेळ मांडियेला	रेणू गावस्कर	५
२. खेळातून मूल्यशिक्षण	प्रा. लक्ष्मण चलमले	९
३. बर्फावरील भारतीय शिलेदार	मिर्लिंद ढमढेरे	१४
४. रॉजर - राजामाणूस	डॉ. सुवर्णा देवळाणकर	१७
५. पुस्तक परिचय 'विजयाचे मानसशास्त्र'	डॉ. शरद आहेर	२१
६. क्रीडा क्षेत्रातील विवाद	सौ. कल्याणी कटके	२३
७. करुया विकास समन्वयाचा	डॉ. अमित प्रभू	२६
८. बदलूया प्रथा शारीरिक शिक्षणातल्या	डॉ. शरद आहेर	२९
९. भारतीय स्त्रियांचा ऑलिम्पीकपर्यंतचा प्रवास	सायली महाराव	३२
१०. अनुभवांची शिदोरी	योगिनी कानडे	३६
११. ऑलिंपिक मधील भारत : दशा आणि दिशा	भरत कोळी	३९

खेळ मांडियेला



रेणू गावस्कर

जेष्ठ लेखिका आणि सामाजिक कार्यकर्त्या
7588764164

लहानपणाच्या आठवणी निघाल्या ना की त्यात एक विषय हटकून निघणारच, आणि तो म्हणजे खेळाचा. बाळपणीचा काळ सुखाचा म्हणतात ना तो नेमका हाच खेळण्याचा असणार याविषयी माझ्या मनात तरी कोणतीच शंका नाही. आजही इतक्या वर्षांनंतर हुतूतूSSS, कबड्डी-कबड्डी, खो-खो असे ध्वनी जणू कानात घुमतात आणि मनात आनंदाचे तरंग उमटू लागतात.

लोकमान्य टिळकांचे एक अजरामर वचन आपणां भारतीयांना अगदी तोंडपाठ असतं ते म्हणजे, 'स्वराज्य हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे व तो मी मिळवणारचं.' या वाक्याच्या धर्तीवर मला बालहक्कांच्या संदर्भात सदैव सुचणारं वाक्य म्हणजे, 'खेळणे हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे व तो मी मिळवणारचं.' माझ्या देशातल्याच नव्हे तर संपूर्ण विश्वातील बालकांच्या हक्कासंदर्भात विचार करताना खेळण्याच्या हक्काची मला फार प्रकर्षानं जाणीव होते. परंतु त्यावेळी त्यासोबतच प्रखर वास्तवाची ही जाणीव झाल्याखेरीज राहात नाही. खास करून आसपास बघता या देशातील लाखो बालकं खेळण्याच्या हक्कापासून वंचित राहतात हे दिसतं, पण त्याचसोबत तसं होत असेल तर या बाबतीतील प्रत्येकानं आपापला खारीचा वाटा उचलायला हवा हेही समजतं.

माझं लहानपण 'खेळ' या विषयात समृद्ध होतं असंच म्हणावं लागेल. मी मुंबईच्या दादर येथील 'साने गुरुजी विद्यालयाची विद्यार्थिनी. या शाळेचा प्राथमिक विभाग 'शिवाजी पार्क' या मुंबईकरांच्या अभिमानाचा विषय असलेल्या मोठ्या मैदानाच्या समोर होता. आम्ही बहुतेक वेळा या मैदानात खेळायला जायचो. त्या वेळी शिवाजी पार्कला फारशी गर्दी नसायची. मुलांना खेळण्यासाठी मुक्त प्रांगण होतं ते! आम्हां विद्यार्थ्यांना खो-खो शिकवायला वरळीकर नावाचे शिक्षक होते. विद्यार्थ्यांविषयी त्यांच्या मनात खास आत्मीयता होती. ते खो-खोचा सराव करत असताना त्यांनी बोलता, बोलता आम्हांला दिलेल्या कानपिचक्या आज इतक्या दीर्घ कालावधीनंतरही मला आठवतात. एवढंच नव्हे तर काही प्रसंगी त्या मार्गदर्शकाचंही काम करतात आणि खेळ आणि जीवन यांचा अतूट संबंध आहे हे मला पटवतात.

झालं असं की, आंतरशालेय खो-खो स्पर्धा सुरू झाल्या होत्या. मी त्या वेळी मी असेन सातवीत. खो-खो संघात माझी निवड झाली असल्याने मी अगदी 'सातवे आसमानपर' होते. स्पर्धेचा दिवस जवळ येत चालल्यामुळे दररोज सायंकाळी आमचा सराव शिवाजी पार्कवर जोरात चालू होता.



एकदा असाच अटीतटीचा खेळ चालू होता. मैदानात खेळणाऱ्या मुली खेळाच्या आवेशात काही चुका करताहेत असं मैदानाच्या बाहेर उभं राहून तो चुरशीचा खेळ बघणाऱ्या आम्हां काही जणांना वाटत होतं... त्यामुळे आम्ही सूचनांचा भडिमार करण्याचा जणू सपाटाच लावला होता. सर हे सर्व अगदी शांतपणे बघत होते. शेवटी त्यांनी आम्हांला थांबवलं व ते म्हणाले, “मैदानाच्या बाहेर उभं राहून आतल्यांना सूचना देणं किती सोपं असतं! निव्वळ उपदेश असतो तो. एकदा आत गेलात म्हणजे प्रत्यक्ष खेळताना किती कसोटी लागते आपली ते समजतं.”

बस्स! एवढंच! पुढे ते काहीच बोलले नाहीत. आम्ही ऐकणाऱ्या एकदम चपापलो. गप्प झालो. माझ्या मनात सरांचे हे उद्गार अगदी खोल गेले. जणू रूनून बसले. पुढे प्रचंड प्रतिकूलतेशी सामना देणाऱ्या अनेक व्यक्तींना अगदी जवळून ओळखण्याचा योग आला. त्यांनी केलेल्या आव्हानांचा सामना पाहिला त्या वेळी कोरड्या उपदेशाचा एकही शब्द तोंडातून आला नाही खरा. पुढं पन्नास वर्षांनी आम्ही वर्गातील विद्यार्थी एकत्र जमलो. अपरिहार्यपणे खेळांचा व सरांचा विषय निघाला आणि काय सांगू? माझ्या वर्गातल्या बहुतेक सर्व मैत्रिणींना सरांचे ते उद्गार आठवत होते. खिलाडूपणाचा तो नियम त्यांच्याही मनात आपलं मूळ रोवून होता.

मात्र हे झालं मैदानावरच्या आखीव, रेखीव तंत्रशुद्ध क्रीडा प्रकाराचं. पण याहूनही वेगळे भन्नाट खेळ असतात. असे खेळ मधल्या सुट्टीत शाळेच्या आवारात खेळले जातात. राहत्या घरांच्या इमारतीच्या मोकळ्या जागेत खेळले जातात. त्या वेळी होणाऱ्या आवाजांनी आसमंत दगानून जातो. होणारी भांडणं, टीपेच्या आरड्याओरड्यांनी केली जातात. कुठल्याही संघाला पराजय मान्य नसल्यानं एकंदर प्रकरण दिवेलागणीपर्यंत हमरीतुमरीवर येतं. शेवटी घराघरातून पालक हाकांचा सपाटा लावतात व नाईलाजानं युद्धभूमीचं रूपांतरण तहभूमीत होतं.

खेळाचं हे एका ठरावीक साच्यात न बसणारं रूप मला सर्वात भावतं. असे खेळ अंतरंगातले अनेक ताण नाहीसे करतात याचं एक छोटं उदाहरण देते.साधा रुमालपाणी हा पारंपरिक खेळ. मुलांचे दोन गट पाडून मध्ये ठेवलेला रुमाल उचलण्याची चुरस. दिलेले नंबर हाकारले की दोन्ही गटातल्या मुलांनी येऊन रुमाल उचलायचा. पहिल्यांदा रुमाल उचलणारा गट विजयी घोषित केला जातो. या साध्या खेळात न खेळणाऱ्या बघ्यांची गुंतवणूक अगदी बघण्यासारखी असते. ते त्या खेळाचा भाग कधी बनतात हे त्यांचे त्यांनादेखील समजत नाही. आरडाओरडा, सूचना या सर्वांमध्ये ते सामील होतात व खेळाचा आनंद लुटतात. थोडक्यात काय, खेळणारे व बघणारे ज्या एका आनंद प्रक्रियेचा भाग होतात तो सर्वांत उत्तम क्रीडाप्रकार नाही का? हे असे खेळ मी खूप खेळले. अगदी महाविद्यालयात असेपर्यंत खेळले. त्याचं एक कारण म्हणजे त्या वेळी अस्तित्वात असलेली कुटुंब व्यवस्था. दिवाळीच्या, उन्हाळ्याच्या सुट्टीच्या वेळी आते, मामे, चुलत भावंड यांचा तळ कोणत्या तरी एका नातेवाईकाच्या घरी पडायचा. मुलांना जेवू खाऊ घालणारी, त्यांचे लाड पुरवणारी आजी सर्वसाधारणपणे प्रत्येक घरी असायचीच. मग काय, सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत खेळ, खेळ आणि खेळ.... यात घरातील स्त्रियांचा कामाने अगदी पिढ्या पडायचा. पण ते कळण्याचं आम्हा मुलांचं वय नव्हतं.

खेळाचा विचार करताना त्यातील बैठ्या खेळांना अजिबात कमी लेखता कामा नये. दुपारच्या वेळी घरातील मोठी माणसं पैंगुळली की कॅरम, पत्ते, सागरगोटे, काचापाणी, सापशिडी एक ना दोन सगळी साधन सामग्री बाहेर आलीच म्हणून समजा. पण यातही हारजीत असल्याने थोड्याच वेळा वादावादी, भांडणं व्हायची. दुपारच्या वामकुक्षीची पार वाट लागून जायची. चार वाजायचे. चहाची वेळ व्हायची आणि आम्हां मुलांनाही चहा चकलीचा

खाऊ मिळायचा.

खरंच, हे लिहितेय ना तर राहून राहून वाटतंय 'वो भी क्या दिन थे।' आमच्या बहुतेकांच्या घरात सदैव काटकसरीचं वातावरण होतं. अडचणी होत्या. वस्तूंची मुबलकता तर नव्हतीच पण आमच्यापाशी भावंड होती. खेळायला मोकळी जागा होती व सर्वात मुख्य म्हणजे कोणाहीपाशी मोबाईल नव्हते म्हणून तर 'वो भी क्या दिन थे' च्या जोडीला म्हणावसं वाटतं, 'और ये भी क्या दिन है।

आसपास सतत मोबाईलच्या स्क्रीनमध्ये मान गुंतवलेली व डोळे खिळवलेली लहान मुलं बघताना मन कळवळून जातं. कुठल्याही हॉटेलमध्ये जा, लग्नसमारंभात जा, मुलांच्या हातात मोबाईल असतात. ते खेळत नाहीत. पळत नाहीत ते गेम्स बघतात. खेळतात ती फक्त त्यांची बोटं. यात सर्वात संतापजनक गोष्ट अशी आहे की, अशा बैठ्या खेळांची (शारीरिक हालचालींना प्रतिबंध करणारे) यांची जाहिरात कोण करतं माहित आहे ना? त्यांनी अनेक नामांकित खेळात प्रावीण्य मिळवलं असे खेळाडू. यांत्रिक खेळांची जाहिरात करून अमाप पैसा मिळवतात, वरून आपल्या पुढच्या पिढ्यांना एक वैधानिक सूचना या जाहिरातीच्या शेवटी दिलेली असते की म्हणे या खेळाचं परिवर्तन व्यसनात होऊ शकते म्हणून हे खेळ स्वतःच्या जबाबदारीवर खेळावेत.

हे सगळं वाचताना, पाहताना जीवाचा अगदी संताप होऊन जातो. फक्त मला यातूनही उद्वेजनक वाटतं की समाजाचा यात काही सकारात्मक सहभाग असणार आहे की नाही। आपण आपल्या मुलांसाठी याच्या विरोधात आवाज उठवणार आहोत की नाही? चला तर मग मुलांना मुक्त खेळण्याचा हक्क मिळावा म्हणून संघटितपणे उभे राहू या.

आतापर्यंत मी जे लिहिलं ते सर्वसामान्यपणे मध्यम वर्गातील, शाळेत जाणाऱ्या कुटूंब

व्यवस्थेतील, सुरक्षितता लाभलेल्या मुलांबद्दल लिहिलं. आता मी वाचकांना एका अशा मुलांच्या जगात घेऊन जाते आहे जिथं बालकांचा खेळण्याचा मूलभूत हक्क नाकारला गेला आहे.

खूप वर्षे झाली त्या गोष्टीला. वर्तमानपत्रात दिल्लीतील एका बाल कामगाराविषयी सविस्तर बातमी छापून आली होती. त्याचा सारांश थोडक्या असा -

दिल्ली या महानगराच्या दूरवर जी छोटी खेडी आहेत तिथून एक गरीब कुटुंब बराच प्रवास करून दिल्लीत येऊन थडकलं. गावात असलेली तुटपुंजी शेती, त्यातून मिळणारं त्याहून तुटपुंजं उत्पन्न व खाणारी अनेक तोंडं यांचा ताळमेळ बसवणे या चार कच्च्या बच्च्या मुलांच्या बापाला शक्य होईना. परिणामी घरदार बंद करून रोजगार शोधत चार मुलं आणि नवरा बायको असं सहा जणांचं ते कुटुंब दिल्लीत येऊन थडकलं.

रोजगार तर मिळून गेला. पण मुख्य प्रश्न होता जागेचा. मग एका वस्तीत डोकं टेकवण्याइतपत झुगगी (झोपडी) मिळाली. नवरा बायको कामावर जाऊ लागले. मुलं जमेल तशी शाळेत जाऊ लागली.

मात्र या चारही मुलांपैकी मोठ्या मुलाला शाळेत जाण्यात, अभ्यास करण्यात रस होता. मिळालेली क्रमिक पुस्तकं तो सारखा घेऊन बसत असे. आणखीही एका गोष्टीचं वेड होतं त्याला. क्रिकेट खेळण्याचं. शाळेच्या वाटेवर एक भलं थोरलं मैदान होतं. तिथं नेहमी क्रिकेटचा खेळ चालू असे. रविवारी या मुलाची तिथं दिवसभर हजेरी असायची.

अशा प्रकारे संसाराची घडी बसतेय तोवर या दहा बारा वर्षांच्या मुलाच्या आईला खोकला यायला लागला. तिला क्षयाची बाधा झाल्याचं सिद्ध झालं. रोगट हवा आणि अपुऱ्या निकृष्ट अन्नाचा परिणाम होता तो. आईचं काम सुटलं. तिची देखभाल करताना वडीलांचेही काम सुटलं. परिणामी या



मोठ्या मुलाची शाळा तुटली. तो एका कारखान्यात चमच्यांना पॉलिश करायला जायला लागला.

मुलाला फार दुःख झालं. त्याला शाळा सोडायची नव्हती. त्याला अभ्यास करायचा होता. शिवाय त्याला खेळायचं होतं. क्रिकेट हा त्याचा आवडता खेळ होता. त्याने आपल्या आईवडिलांना हे सगळं सांगण्याचा खूप प्रयत्न केला. पण परिस्थितीपुढे कोणाचाच इलाज नव्हता.

मुलगा निमूटपणे कारखान्यात कामाला जायला लागला. अशी एक दोन वर्षे गेली असतील. एक दिवस कारखान्याच्या व्यवस्थापकानं त्याला मशिनचं काम दिलं. मुलगा अननुभवी. या कामात अकुशल. त्याचा हात यंत्रात गेला व त्यानं आपली चार बोटं गमावली.

बापाला हे समजल्यावर तो धावत सुटला. त्यानं पोलिसात कारखान्याच्या मालकाविरुद्ध तक्रार

नोंदवायचा प्रयत्न केला. कारखान्यासमोर ठिय्या मांडला. पण कोणीच साथ देईना. साधी तक्रारही नोंदवली जाईना.

शेवटी ही बातमी नोबेल पारितोषिक विजेते (त्या वेळ या पुरस्काराचे ते मानकरी ठरले नव्हते) श्री. कैलाश सत्यार्थी (बचपन बचाओ) यांच्या कानांवर गेली. त्यांनी पुढाकार घेतल्यावर अर्थातच जलदगतीनं चक्र फिरली व न्याय प्रक्रिया सुरू झाली.

मुलाची गाठभेट घेण्यासाठी श्री. सत्यार्थी रुग्णालयात पोचले. तेथे त्या मुलानं एकच प्रश्न विचारला, “क्या मैं अब पतंग कभी नहीं उड़ा सकूंगा?”

अशा अगणित मुलांचा खेळाचा मूलभूत हक्क दर क्षणी नाकारला जातोय. प्रश्न एवढाच आहे की या विषयात स्वतःला मोठे म्हणवणारे या देशाचे सुजाण नागरिक काही करणार आहेत की नाही?

“THE FIRST principle of true teaching is that nothing can be taught. The teacher is not an instructor or taskmaster, he is a helper and a guide. His business is to suggest and not to impose. He does not actually train the pupil's mind, he only shows him how to perfect his instruments of knowledge and helps and encourages him in the process

-Arbindo

खेळातून मूल्यशिक्षण



प्रा. लक्ष्मण चलमले

शारीरिक शिक्षण शिक्षक -रिलायंस फौंडेशन स्कूल, लोधिबली, रायगड
Mob. 9975576626 laxmanchalmale@gmail.com

जगाच्या दृष्टिकोनातूनच खेळाचे महत्त्व काय आहे हे समजून घेतले की खेळाच्या विकासाचा मार्ग मोकळा होऊ शकतो.

खेळाची आवश्यकता कशासाठी तर विकास आणि शांततेसाठी. 'विविध भौगोलिक, सांस्कृतिक, राजकीय संदर्भांमध्ये सामाजिक एकात्मता आणि आर्थिक विकासाचे प्रवर्तक म्हणून खेळ महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतो.'

खेळ हे सामाजिक संबंध सुधारण्यासाठी, जगाशी नेटवर्क मजबूत करण्यासाठी, जगात शांतता, बंधुत्वाच्या आदर्शांना प्रोत्साहन देण्यासाठी एक शक्तिशाली साधन आहे. जगात एकता, अहिंसा, सहिष्णुता आणि न्याय प्रस्थापित करण्यासाठी खेळाचा विकास आवश्यक आहे. "संयुक्त राष्ट्र ऑलिम्पिक कमिटीने खेळातून रुजणारी पाच शैक्षणिक मूल्ये घोषित केली आहेत. ती खालील-प्रमाणे आहेत.

१) Joy of efforts

तरुण मुलं ही जन्मतःच अॅक्टिव्ह असतात. मुलं विविध खेळ, वेगवेगळ्या हालचाली, फिजिकल अॅक्टिव्हिटीज यांच्यामधून आपली शारीरिक कौशल्य आणि बौद्धिक कौशल्य यांचा विकास साधत असतात. त्यातून त्यांना आनंद मिळतो. खेळ भावना ही सक्तीने येणारी बाब नाही.

एखादा खेळ पाहताच आपल्याला खेळावंसं वाटणं ही भावनाच खेळासाठी प्रवृत्त करत असते. मुलांना खेळासाठी सक्ती केली तर त्यातून निर्माण होणारे वाईट अनुभव, नकारात्मक भावना कायम ते स्वतःजवळ बाळगतील व आयुष्यभर खेळापासून दूर जातील. म्हणून कोणत्याही खेळासाठी, शारीरिक हालचालीसाठी सक्ती केली जाऊ नये.

१) तरुणपणामध्ये आवडत असलेला खेळ मोठेपणी किती जण आवडीने, वेळ काढून खेळतात? बालपणातली सक्रियता (Active) का नाहीशी होते? विशेष करून महिला, मुली यांचे प्रमाण अत्यंत घसरलेलं असतं. त्याचं कारण असं की खेळातून मिळणारी प्रेरणा, प्रोत्साहन, आनंद मिळणं कमी होतं. आणि खेळाचे फायदे लगेच निदर्शनात येत नाहीत. प्रौढ व्यक्तींच्या त्या वेळच्या गरजा, जबाबदाऱ्या वेगळ्या असतात.

२) प्रत्येक मुलाच्या वाढीचा वेग हा कमी जास्त असतो. त्याला येणारे अनुभव, त्याच्याकडे असलेलं कौशल्य, क्षमता हे वेगवेगळ्या असतात. त्यानुसार त्यांना विविध खेळ खेळण्याची संधी मिळणे आवश्यक असते.

३) कोणतेही कौशल्य शिकण्यासाठी उशीर झाला असं म्हणता येत नाही. प्रौढवयामध्ये आपल्याला करमणुकीसाठी व तंदुरुस्तीसाठी एखादा खेळ आवडू



लागतो. पण त्यातील एकही कौशल्य आपल्याला बालवयात येत नसताना प्रौढ वयात ते शिकता येतात. फक्त तुमचं शरीर सक्रिय असले पाहिजे. म्हणून बालवयात आणि सामाजिक जीवनात दोन्हीकडे शारीरिक शिक्षणाचा अंतर्भाव होणे आवश्यक आहे.

५) खेळात विविधता असेल तर जीवनात आनंद असल्याचा अनुभव येतो. खेळामध्ये आवड आणि प्रेरणा निर्माण करायची असेल तर मुलांसमोर वेगवेगळ्या प्रकारचे खेळ ठेवावे लागतील. विविध शारीरिक हालचालींतून आनंद (Joy) कसा निर्माण करता येईल ते पाहावे लागेल. यातून त्यांची आवड विकसित होईल.

६) शाळेतील खेळ आणि शारीरिक शिक्षण समाजाशी जोडले गेले पाहिजे. विविध स्पोर्ट्स क्लब सामाजिक संस्था यामध्ये शारीरिक शिक्षणाचा, खेळांचा समावेश झाला पाहिजे.

सारांश असा की (School sports physical activities) शाळेतील शारीरिक शिक्षण व खेळ प्रकार यांच्यातील सहभागामुळे भविष्यातील करमणुकीचे उत्तम मार्ग तयार होतात. तसेच दिर्घकाळ सक्रिय जीवनशैली टिकवण्यास मदत होते.

विद्यार्थीदशेत कोणत्याही एका खेळातील सहभाग भावी पदकविजेते (medalist) खेळाडू तयार होण्यास करतो. तसेच क्रीडा स्पर्धाकांचे आयोजक, प्रायोजक व क्रीडाप्रेमी प्रेक्षक तयार होण्यास मदत करतो.

२) FAIR PLAY (वाजवी खेळ)

Fair play ही खेळातील मूळ संकल्पना आता सर्वत्र वापरली जाते. ही युरोप-अमेरिकन संस्कृती मूल्यांचा एक भाग होता, आता तो जगन्मान्य ठरला आहे.

खेळ सुरू होण्यापूर्वी व संपल्यावर हस्तांदोलन

(सेकॅन्ड) करणे म्हणजेच fait play नाही तर विरोधी संघातील खेळाडूंचा सन्मान राखणे, त्यांच्याविषयी अपशब्द न वापरणे, त्यांच्याशी कुरापती न करणे, ड्रगचा वापर न करणे, खेळाडू वृत्तीने खेळणे इत्यादी विस्तारीत स्वरूपातील ही संकल्पना आहे.

ही संकल्पना मुलांच्या मनामध्ये भाषणाने किंवा पुस्तकातील वाचनाने रुजली जात नाही तर प्रत्यक्ष मैदानावर लहानपणापासून खेळणाऱ्या मुलांच्या मनामध्ये ती कायमस्वरूपी रुजली जाते. मग हीच मुलं भावी नागरिक बनल्यानंतर स्वतःच्या आयुष्यात वेगवेगळ्या क्षेत्रात (fair play) योग्य वर्तनाचा वापर चांगल्या पद्धतीने करू शकतात किंवा अयोग्य वापर करणाऱ्यांच्या विरोधात आवाज उठवू शकतात. भविष्यात Fair play हा मानवी हक्कांपैकी एक असू शकतो.

ज्याप्रमाणे विजेत्यांचे अभिनंदन, कौतुक केलं जातं तेवढंच कौतुक (sportsman spirit) खेळाडू वृत्तीचे प्रदर्शन करणाऱ्या खेळाडूंचंही केलं गेलं पाहिजे.

Fair play हे जीवनमूल्य समाजात रुजवायचे असेल तर त्यासाठी खालीलप्रमाणे शपथ घेता येईल का ?

“ मी अशी शपथ घेतो की, खेळातील सर्व नियमांचा विरोधकांचा व माझ्या संघातील खेळाडूंचा आदर राखेन. पंचांनी दिलेले निर्णय अंतिम मानून त्यांचाही आदर राखेन. मी अशी खात्री देतो की माझ्या संघातील खेळाडूंनी मला दिलेल्या संधीचा योग्य वापर करेन व स्वतःवर पूर्णवेळ नियंत्रण ठेवीन. सरावादरम्यान व स्पर्धेमध्ये केवळ जिंकणं हे माझ्यासाठी सर्व काही नसेल तर माझ्यातील सर्वोत्तम कौशल्यांचा वापर करणे हे माझ्यासाठी महत्त्वाचे असेल. मी काही गुण मिळवले तर त्यासाठी मदत करणाऱ्या माझ्या सहकारी खेळाडूंचे मी आभार मानेन. मी माझ्या प्रशिक्षकांच्या आदेशांचे पालन करेन. खेळ म्हणजे मजा आहे, पण शाळा

माझ्यासाठी महत्त्वाची आहे. माझ्या शाळेचा, संस्थेचा व राष्ट्राचा मान-सन्मान कमी होईल असे कुठलेही वर्तन मी करणार नाही. जय हिंद”

३) PRACTICING RESPECT- ‘जपणूक आदरभावाची’

People 'respect' us only for two reasons- either we have power or for our behaviour.

First one is temporary but second one is permanent.

प्राचीन काळापासूनचा द्वेष, मूल्यांचा संघर्ष आणि खूप मोठी आर्थिक विषमता असलेल्या जगामध्ये एकमेकांबद्दल आदर कसा असू शकतो? शांतता कशी काय पसरू शकेल? हाच सर्वात मोठा प्रश्न एज्युकेटर्स आणि स्पोर्ट्स लीडर्स यांच्यासमोर उभा आहे.

इतरांचा आदर करणे म्हणजे काय? वर्गात मुलांना हे कसं शिकवलं जातं? समाजात नेते मंडळी हे शिकवतात का? जर याचे उत्तर नाही असे असेल तर तो समाज अधोगतीकडे जातोय हे निश्चित.

आपल्या वर्गात, समाजात विविध संस्कृती व त्यांची मूल्य जपणारी वेगवेगळी मुलं असणार व ते सर्व समान आहेत हा विचार प्रत्येकामध्ये रुजवणे आवश्यक आहे.

बहु सांस्कृतिक शिक्षणाची सुरुवात शालेय जीवनातूनच होते. विविधतेतून एक शिक्षण हा शाळेचा आत्मा असतो म्हणून खालील तत्वांचे पालन संस्थांनी आणि शिक्षकांनी केलं पाहिजे.

१) समाजातील विविध संस्कृती व त्यांची नीती मूल्ये वेगवेगळे असतात. तसेच स्त्रिया, मुलं, अपंग, वंशिक आणि अल्पसंख्यांक इत्यादी सर्वांच्या मानवी हक्क व सामाजिक जबाबदाऱ्याही असतात.

२) जिथे विविधता असते तेथे संघर्ष होतोच तो संघर्ष विचारांचा असतो हिंसा त्यावरील उपाय होत नाही.

३) सांस्कृतिक फरकाचा स्वीकार आणि आदर मैदानावर आणि वर्गात दोन्हीकडे शिकवला गेला पाहिजे.

४) आपल्या परंपरा या समाजात आदर भाव बिंबवण्यास मदत करत असतात.

५) विविधतेचा स्वीकार हे आदर मूल्य रुजवण्याचे सर्वात प्रभावी साधन आहे.

६) सर्व समाजाने पूर्वग्रहांना आळा घालणं, सहिष्णुतेला प्रोत्साहन देणे यातून स्वतःविषयी व इतरांविषयी आदरभाव रुजायला मदत होते.

उदाहरणादाखल असे कितीतरी ऑलिम्पिक खेळाडू आहेत की ज्यांनी आपल्या खेळातून कृतीतून आदरभाव व्यक्त केला आहे.

एक उदाहरण-

1998 Nagano Winter Olympic Games.

Event- Woman's Figure Skating

या वर्षातील सर्व जागतिक स्पर्धेत सुवर्णपदक पदक मिळवणारी १६ वर्षांची एक अमेरिकन मुलगी या ऑलिम्पिक स्पर्धेत भाग घेते. ती सुवर्ण पदकांच्या अशेनेच स्केटिंग अरेनामध्ये उतरते आणि अचानक तिच्याच टीममधील एक १४ वर्षांची लहान मुलगी अतुलनीय कामगिरी करते आणि सुवर्णपदकाची दावेदार ठरते. तिचं नाव असतं तारा लिपिन्सकी. मायकल क्रानला सिल्वर मेडल वर समाधान मानावे लागते.

कल्पना करा कोणाला आवडतं ऑलिम्पिक सारख्या स्पर्धेत हरायला? तेही जग जिंकूनही ऑलिंपिक गोल्ड मेडल मिळाले नाही तर किती वाईट वाटत असेल? ती हार पचवण्याची ताकद किती जबरदस्त असावी लागते.

शेवटी मीडियाच्या समोर आपली हार न दाखवता राहणं हेही खूप कठीण असतं. पण अत्यंत शांत व धीरोदात्तपणे ती पत्रकारांना सामोरे गेली. सोबत १४



वर्षाची तारा लिपिस्की असते तिच्याशी जिवलग मैत्रीण असल्यासारखे आलिंगन देत ती म्हणाली, “माझ्या ह्या पदकाचा रंग मला जो हवा होता तो जरी नसला तरी ते मी आनंदाने स्वीकारत आहे. यालाच जीवन असे म्हणतात.”

एक पत्रकार म्हणतात, “तिने स्वतःला ज्या पद्धतीने हाताळले ती कायम लक्षात राहिल. ती तुम्हांला सापडलेल्या सर्वोत्तम खेळाडूंपैकी एक आहे.”

“मी मायकल कवान सारखी किशोरवयीन मुलगी जिचा अनपेक्षित पराभव झालेला असतानाही ती ज्या पद्धतीने वागते आहे त्यापेक्षा गुणवान आणि परिपक्व खेळाडू आजपर्यंत पाहिला नाही.”

हा जो लौकिक आहे तो त्या सुवर्णपदकापेक्षा मोठा आहे.

४) PERSUING EXCELLENCE

उत्कृष्टतेचा ध्यास असलेले तरुण नेहमी यशाकडे वाटचाल करतात. मग ते कोणत्याही क्षेत्रात असो, ते विचाराने सकारात्मक असतात. उत्कृष्ट आरोग्य आणि उद्दिष्ट प्राप्तीसाठी सतत धडपडणारे असतात.

यासाठी शारीरिक उपक्रमांच्या माध्यमातून त्यांच्यासमोर कार्यक्रम आखला गेला पाहिजे. हा कार्यक्रम आखताना त्यांच्यातल्या व्यंगांचा, कमतरतेचा विचार केला गेला पाहिजे.

उत्कृष्टतेकडे जाण्यासाठीच वातावरण तयार करावं लागेल. त्या वातावरणामध्ये भेदभाव नसेल, छळ नसेल आणि तिथे त्यांची कुणी नक्कल करणारंही कोणी नसेल.

अशा रीतीने शिक्षणासाठी, स्वतःच्या विकासासाठी पोषक वातावरण तयार करावे लागेल. अशा वातावरणातच निर्धार आणि ध्येयनिश्चिती होऊ शकते. काही सेकंदाच्या किंवा मिनिटांच्या कामगिरीसाठी क्रीडापटू अनेक वर्षे सराव करत असतात. सरावातील सातत्य, चिकाटी हा त्यांचा

स्थायी भाव असतो. आपण थकलेले असतो तेव्हा माघार घेण्याचा मोह होतो परंतु थकल्यावरही जे प्रयत्न सोडत नाहीत, तेच यशस्वी होतात आणि उत्कृष्ट कामगिरी पार पाडतात.

माणूस जेव्हा हाती घेतलेले काम आनंदाने, मनापासून, जास्तीत जास्त चांगलं व परिपूर्ण करायचा प्रयत्न करतो तेव्हाच त्याच्या हातून उत्कृष्ट कामगिरी होत असते.

दररोजच्या सरावात सुद्धा कालच्यापेक्षा आजचं काम, कौशल्य उत्तम करणं यालाच आपण उत्कृष्टतेचा ध्यास असे म्हणतो.

एखादं काम चांगलं केल्यामुळे वाटणारं समाधान हेच खरं बक्षीस असतं. बऱ्याच गोष्टी कशातरी करण्यापेक्षा मोजक्याच गोष्टी व्यवस्थित करणं हे अधिक चांगलं असतं.

५) BALANCE BETWEEN BODY, WILL AND MIND.

हे ऑलिम्पिक मूल्य तरुणांना जीवनाकडे एक संतुलित दृष्टिकोन प्राप्त करण्यास मदत करू शकते.

शरीराची किनेस्थेटिक बुद्धिमत्ता हा मानवी ज्ञानाचा पाया आहे कारण आपल्या संवेदीकारक अनुभवाद्वारे आपण जीवन अनुभवतो.

“तुम्हांला आतून कसे वाटते याची पर्वा न करता, नेहमी विजेत्यासारखे दिसण्याचा प्रयत्न करा. जरी तुम्ही मागे असाल तरीही. शरीरावरील नियंत्रण आणि मनातील आत्मविश्वास तुम्हांला एक मानसिक ताकद देते ज्याचा परिणाम विजयात होतो.”

“आधुनिक शिक्षणाने हे मान्य केले आहे की, स्नायू, हृदय व मेंदू जरी एकाच शरीरात राहत असतील तरी त्यांची स्वतःची वेगळी कार्यशैली आहे. स्नायू इतर प्राण्यांच्या स्नायूंसारखे काम करत असतात. मेंदू छोट्या छोट्या तंतू जोडलेल्या हवाबंद डब्यासारखा आहे. या सर्वांच्या कार्यावर संतुलित नियंत्रण जो



ठेवतो तो विजेता बनतो.”

ऑलिम्पिक खेळांमध्ये काही स्पर्धकांनी दाखवलेले धैर्य आणि दृढनिश्चय सर्वांना प्रेरणा देते.

मॉन्ट्रियल येथे १९७६ च्या ऑलिम्पिक स्पर्धेत एका तरुण जपानी जिम्नॅस्टने रिंगवर आपली अॅक्टिविटी सादर केली. त्याने लँडिंग करण्यापूर्वी दुहेरी समरसॉल्ट पूर्ण ट्रिस्टसह मारून दोन्ही पायांनी जमिनीवर जोरदारपणे उतरला, तो परीक्षकाकडे वळला आणि संतुलित झाला. 'Perfect landing' परिपूर्ण! त्यानंतर तो आवश्यक ३ सेकंद स्तब्ध उभाही राहिला, पण नंतर वेदनांनी कोसळला. त्याचा संघ अंतिम फेरीत दाखल झाला. डॉक्टरांनी सांगितले यापुढे हा उडी मारू शकणार नाही. सरावाच्या वेळी रिंगवरील व्यायामादरम्यान दुखापत झालेल्या गुडघ्याने तो कामगिरी करत होता. त्याचं नाव आहे SHUN FUJIMOTO.

"I don't want to worry my teammates," explained Shun Fujimoto. स्पर्धेदरम्यान प्रचंड

वेदना होत असताना एकही वेदनाशामक औषध/गोळी घेतली नाही कारण डोपिंग चाचणीत पकडलो तर संघच बाद होईल. या भीतीने दुखापतग्रस्त पायाने उडी मारल्यानंतर त्या पायाचे काय होईल? हा विचार मी विसरून गेलो असे Shun Fujimoto म्हणतो.

हाच जपानी संघ अंतिम फेरीत दाखल झाला. समोर सुवर्ण पदकाचा प्रबळ दावेदार सोव्हिएत युनियनचा संघ होता.

जपान संघातील बेस्ट खेळाडू Fujimoto तर दुखापतीमुळे खेळू शकत नव्हता. आता संपूर्ण जबाबदारी उरलेल्या ५ खेळाडूंवर होती. त्यांची लहानात लहान चूक महागात पडणार होती.

पण Fujimoto च्या प्रेरणेने त्यांनी सर्वोत्तम कामगिरी करत १०० पैकी ४० गुण मिळवून ते सुवर्ण पदकाचे दावेदार ठरले.

या विजयात या संघाने शरीर, मन आणि इच्छाशक्ती याचा उत्तम वापर केला.

अपि क्रियार्य सुलभं समित्कुशं
जलान्यपि स्नानविधिक्शमाणि ते ।
अपि स्वशक्त्या तपसि प्रवर्तसे
शरीरं आद्यं खलु धर्मसाधनं ॥

- कालिदास यांचे कुमारसम्भवम्

अर्थ आहे – '(हे पार्वती), या ठिकाणी तुला होमहवनासाठी समिधी (समित्कुशं), दर्भ इत्यादी साहित्य सहज मिळतं ना? स्नानासाठी योग्य असं पाणी उपलब्ध आहे ना? तुझं तप हे स्वतःच्या सामर्थ्यावर (स्वशक्त्या) चालू आहे ना? कारण तपासाठी – धर्माचरणासाठी – सर्वात प्रमुख, आरंभीचं साधन शरीर (आरोग्यपूर्ण शरीर) हेच असतं.



बर्फावरील भारतीय शिलेदार !!!



मिलिंद धमढेरे

जेष्ठ क्रीडा समीक्षक

Mob. 9423533511 dhamdheremilind28@gmail.com

अमेरिकेतील सॉल्ट लेक सिटी येथील संध्याकाळ मी कधीच विसरू शकणार नाही. तिथे आयोजित करण्यात आलेल्या हिवाळी ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धेच्या उद्घाटन सोहळ्यास उपस्थित राहण्याची संधी अस्मादिकास मिळाली होती. सोहळ्याच्या निवेदकाने एक घोषणा केली, "Here comes Shiva Keshavan the lonely representative of India having population of more than 100 crores and highest snowy mountains range of the world." कदाचित या सूत्रधाराने हे निवेदन करताना भारताला उपरोधिक टोला हाणला असेल पण अनेक अडचणींवर मात करीत भारताचा एकमेव खेळाडू या स्पर्धेत सहभागी होतो ही माझ्यासाठी अतिशय भाग्याचीच गोष्ट होती.



स्पर्धेमध्ये भाग घेणे ही काही सोपी गोष्ट नाही. अनेक समस्यांना तोंड देत, अनेक गोष्टींच्या त्याग करीत खेळाडू या स्पर्धेत सहभागी होतात. शिवा याने कारकिर्दीत सहा वेळा हिवाळी ऑलिंपिक स्पर्धेत भारताचे प्रतिनिधित्व केले. पदकाने त्याला हुलकावणी दिली असली तरीही त्याची या स्पर्धेसाठी असलेली निष्ठा, अनेक वेळेला आर्थिक

अडचणींवर मात करताना त्याला झालेला त्रास, मुळातच ऑलिंपिक क्रीडा प्रकारांबाबत असलेली उदासीनता, त्यातही उपेक्षित असलेले हिवाळी ऑलिंपिक क्रीडा प्रकार या गोष्टी लक्षात घेतल्या तर शिवाचे करावे कौतुक तेवढे थोडेच आहे.

शालेय स्तरापासून सुरूवात

आधुनिक ऑलिंपिकचे जनक बॅरन डी कुबर्टीन नेहमी म्हणत असत की, ऑलिंपिकमध्ये पदक मिळवण्या-बरोबरच स्पर्धेतील सहभागही अतिशय महत्त्वाचा असतो. कारण ऑलिंपिक ही अशी चळवळ आहे की भूतलावरील अनेक जण धर्म, जात, लिंग, वर्ण या भेदाच्या पलीकडे जाऊन गुण्यागोविंदाने या सोहळ्यात सहभागी होत असतात. त्यांचे हे म्हणणे अतिशय रास्त आहे. ऑलिंपिकसारख्या प्रतिष्ठेच्या

अव्वल दर्जांच्या खेळाडूंचे कौशल्य शालेय स्तरावरच दिसून येते असा आपण नेहमी म्हणतो. शिवाचे वडील सुधाकरन यांचे मनाली येथे हॉटेल आहे. त्यामुळे शिवाचे लहानपण हिमाचल प्रदेशासारख्या बर्फाच्छादित हिमशिखरांच्या सान्निध्यातच गेले आहे. त्यामुळे शिवाला बर्फावरील क्रीडा स्पर्धांची आवड निर्माण झाली नाही तर



नवलच. शालेय जीवनातच त्याने हिवाळी क्रीडा प्रकारांमध्ये भाग घेण्यास सुरुवात केली. त्याने वयाच्या चौदाव्या वर्षी कनिष्ठ गटाच्या राष्ट्रीय स्कीईंग स्पर्धेत विजेतेपद पटकावले. त्याचे हे यश पाहून त्याच्या पालकांनीही त्याला या क्रीडा प्रकारासाठी प्रोत्साहन दिले एवढेच नव्हे तर जगज्जेता स्कीईंगपटू गुंथेर लिमेरर यांच्या मार्गदर्शनाखाली आयोजित करण्यात आलेल्या स्कीईंग शिबिरामध्ये भाग घेण्याची संधी दिली. या शिबिरात सहभागी झालेल्या इतर खेळाडूंना शिवाबाबत खूपच आश्चर्य वाटले कारण त्या वेळी तो जेमतेम पंधरा वर्षांचाच होता. मात्र शिवाने या शिबिरात दाखवलेले कौशल्य पाहून बाकीच्या खेळाडूंनाही त्याच्या कामगिरीबाबत खूप कौतुक वाटले. गुंथेर यांच्या सल्ल्यानुसार शिवाला त्याच्या आई-वडलांनी हिवाळी क्रीडा प्रकारांमध्ये करिअर करण्यास परवानगी दिली. त्यामुळे शिवाचा उत्साह खूपच वाढला. त्याने मनापासून या क्रीडाप्रकाराच्या सरावावर लक्ष केंद्रित केले.

नागाओ (जपान) येथे सन १९९८ मध्ये हिवाळी ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले होते. या स्पर्धेची पात्रता पूर्ण करण्यासाठी शिवाने अतिशय एकाग्रतेने सराव केला त्यामुळे त्याची या स्पर्धेतील स्लेड या क्रीडा प्रकारासाठी निवडही झाली. या स्पर्धेत सहभागी झालेला सर्वात लहान खेळाडू म्हणून त्याने विक्रमही नोंदवला. त्या वेळी त्याचे वय अवघे सोळा वर्षे होते. त्याला पदक मिळवता आले नाही तरी भारताचा एक खेळाडू अनेक अडचणींवर मात करीत हिवाळी ऑलिंपिकमध्ये प्रतिनिधित्व करू शकतो हे त्याने दाखवून दिले आहे.

अडचणींचे डोंगरच डोंगर

भारताच्या अनेक राज्यांच्या सीमांवर बर्फाच्छादित हिमालय पसरला आहे. या भागांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर पर्यटन स्थळे आहेत तेथे बर्फावरील क्रीडा

प्रकारांचे नियमितरित्या आयोजन केले जात असते आणि त्यामध्ये असंख्य लोक सहभागी होत असतात. असे असले तरीही हिवाळी क्रीडा प्रकारांच्या स्पर्धांकडे अपेक्षेइतके लक्ष दिले जात नाही. साहजिकच या क्रीडा प्रकारातील खेळाडूंना प्रायोजकांबाबत नेहमीच समस्या निर्माण होत असतात. हिवाळी ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धांमध्ये सहभागी होणाऱ्या भारतीय खेळाडूंना खूपच अग्निदिव्यातून जावे लागते. प्रायोजक, अव्वल दर्जाचे प्रशिक्षक, आंतरराष्ट्रीय दर्जाच्या सुविधा इत्यादी गोष्टींचा अभावच भारतीय खेळाडूंच्या नशिबी असतो. असे असूनही शिवाने सहा वेळा हिवाळी ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धांमध्ये भाग घेतला. शिवाने आशियाई अजिंक्यपद स्पर्धांमध्ये चार सुवर्ण, चार रौप्य व दोन ब्राँझपदके अशी भरघोस कमाई केली आहे. स्लेड या प्रकारात त्याने ताशी १३४.३ किलोमीटर हा आशियाई विक्रमही नोंदवला आहे. त्याने राष्ट्रीय स्तरावर सातत्यपूर्ण कामगिरी केली आहे. कारकिर्दीच्या शिखरावर असतानाच निवृत्त होणे ही अतिशय कौतुकास्पद गोष्ट मानली जाते. त्याने हाच आदर्श डोळ्यासमोर ठेवत इसवी सन २०१८ मधील हिवाळी ऑलिंपिक स्पर्धेतील सहभागानंतर त्याने स्पर्धात्मक क्रीडा प्रकारांमधून निवृत्ती स्वीकारली आणि पूर्ण वेळ संयोजक तसेच प्रशिक्षक या दोन्ही जबाबदाऱ्यांवर लक्ष केंद्रित केले.

इटलीच्या 'ऑफर' ला नकार

शिवाची आई मूळची इटालियन वंशाची आहे. इसवी सन २००२ मध्ये त्याला इटलीच्या ध्वजाखाली हिवाळी ऑलिंपिकमध्ये भाग घेण्याबाबत विचारणा करण्यात आली होती एवढेच नव्हे तर त्याने इटालियन नागरिकत्व स्वीकारावे म्हणजे त्याला इटलीमधील हिवाळी क्रीडा प्रकारांच्या प्रशिक्षणाची संधी दिली जाईल व अन्य सुविधाही मिळतील असे त्याला सांगण्यात आले होते. मात्र मी भारतीय नागरिक आहे आणि शेवटपर्यंत मी भारताचेच



प्रतिनिधित्व करीन असे त्याने ठामपणे सांगितले आणि इटलीकडून खेळण्याची विनंती फेटाळून लावली.

भारताच्या ऑलिम्पिक खेळाडूंना नेहमीच वेगवेगळ्या समस्यांना तोंड द्यावे लागते हे ओळखूनच त्याने भारतीय ऑलिम्पिकपटू संघटनेची स्थापना केली आहे. त्याद्वारे त्याने संभाव्य ऑलिम्पिकपटूंच्या आर्थिक व अन्य अडचणी दूर करण्यावर सातत्याने प्रयत्न केला आहे. हिमालया-

सारखे अनुरूप मैदान असल्यामुळे त्याचा फायदा घेत हिवाळी क्रीडा प्रकारांना अधिकाधिक चालना देण्यासाठी व या प्रकारातील खेळाडूंच्या विकासावर विशेष लक्ष केंद्रित केले आहे. भारतीय ऑलिम्पिक संघटना, भारतीय क्रीडा प्राधिकरण इत्यादी संस्थांवर त्याने काम केले आहे. आजही तो हिवाळी क्रीडापटूंचा विकास हेच ध्येय डोळ्यासमोर ठेवत अखंड कार्य करीत आहे. त्याच्या मार्गदर्शनाखाली ऑलिम्पिक पदक विजेते क्रीडापटू घडावेत हीच अपेक्षा.



शारीरिक शिक्षणाने सुशिक्षित व्यक्तीची वैशिष्ट्ये

१. अशा व्यक्तीने विविध शारीरिक उपक्रम करण्यासाठी आवश्यक कौशल्ये शिकलेली असतात.
२. अशी व्यक्ती शारीरिकदृष्ट्या सुदृढ असते.
३. अशी व्यक्ती नियमितपणे शारीरिक उपक्रमांत सहभागी होते.
४. अशी व्यक्ती शारीरिक उपक्रम करण्याचा गर्भितार्थ (महत्त्व) व त्यामुळे होणारे फायदे जाणते.
५. अशी व्यक्ती शारीरिक उपक्रम व त्यांचा आरोग्यपूर्ण जीवनशैलीमधील वाटा (सहभाग) जाणते, मूल्य जाणते.



रॉजर - राजामाणूस ...!!!



डॉ. सुवर्णा देवळाणकर

उपप्राचार्य व शारीरिक शिक्षण शिक्षिका, सेंट मीरा महाविद्यालय, पुणे
Mob. 9423533511 suvarnadeolankar@gmail.com

स्टार टेनिस खेळाडू रॉजर फेडररने शुक्रवार दिनांक २३ सप्टेंबर २०२२ रोजी त्याच्या टेनिस कारकिर्दीतील अखेरचा सामना खेळला. वयाच्या सोळा-सतराव्या वर्षापासून आंतरराष्ट्रीय टेनिस खेळणारा फेडरर गेली दोन दशके टेनिसविश्व अक्षरशः गाजवून वयाच्या ४१ व्या वर्षी निवृत्त झाला.

तब्बल २४ वर्षे टेनिस जगतावर राज्य गाजवणारा रॉजर फेडरर कोर्टवरून बाहेर पडताना अत्यंत भावुक झाला होता. आपल्या भावनांना वाट करून देत तो कोर्टवरच ढसाढसा रडला. त्याला अश्रू अनावर झाले होते. त्याने दोन्ही हात उंचावत उपस्थित चाहत्यांना अभिवादन केले. त्या ठिकाणी फेडरर एकटाच भावुक झाला असे नव्हे तर ओट्टूरिनामधील प्रत्येक जण भावुक झाला होता. कारण तो क्षणच तसा होता. तेथे उपस्थित असलेले फेडररचे अनेक वर्षे प्रतिस्पर्धी असलेले रफाएल नदाल व नोव्ह्याक जोकोविच यांना देखील अश्रू आवरणे कठीण गेले. त्याच्या २४ वर्षांच्या कालावधीत त्याने त्याच्या खेळाने जगभरातील तमाम क्रीडाचाहत्यांच्या मनावर अक्षरशः गारुड केले आहे.



स्टार टेनिस खेळाडू रॉजर फेडररने २३ सप्टेंबर २०२२ रोजी रात्री त्याच्या टेनिस कारकिर्दीतील अखेरचा सामना खेळून निवृत्ती घेतली.

टेनिस जगातील सर्वांची मने जिकणाऱ्या या खेळाडूविषयी -

टेनिस विश्वात गेली अनेक वर्षे अनभिषिक्त सम्राट ही बिरुदावली मिरविणाऱ्या स्वित्झर्लंडच्या रॉजर फेडररने वयाच्या ४१ व्या वर्षी निवृत्ती स्वीकारत आपली स्पर्धात्मक कारकीर्द थांबवण्याचा निर्णय घेतला खरा, पण अजूनही त्याच्या चाहत्यांना त्याचे निवृत्त होणे स्वीकारणे कठीण जात आहे. फेडरर आज टेनिस क्षेत्रातील आजचा सर्वश्रेष्ठ खेळाडू तर आहेच, शिवाय एक माणूस म्हणूनही तो तितकाच थोर आहे. तुम्ही त्याचे चाहते असा किंवा प्रतिस्पर्धी, तो समोरच्याला तितकेच महत्त्व देतो. याचा प्रत्यय त्याच्या निवृत्तीच्या वेळेस सर्वांनाच आला. फेडररचा हात हातात धरून नदालसारखा बलाढ्य खेळाडूदेखील रडत होता. प्रतिस्पर्धी खेळाडूंबद्दल दाखवत असलेला आदर, खिलाडूवृत्ती, संघभावना या सर्व गुणांमुळे रॉजर

फेडरर जागतिक स्तरावरील एक महान खेळाडू ठरला आहे. त्याच्या देहबोलीतून तुम्हीही तितकेच महत्त्वाचे आहात हे असे तो तुम्हांला वाटायला लावतो. म्हणजे त्याला मोठेपणाचा अजिबात गर्व नाही. मी कितीही मोठा खेळाडू असला तरी तुम्हीही तुमच्या मानाने मोठेच आहात अशी भावना समोरच्याच मनात निर्माण करण्याची हातोटी



फेडररकडे आहे. त्याच्या सान्निध्यात आलेल्या अनेकांनी हा अनुभव घेतला असेल. फेडररने आपल्या दर्जेदार खेळाने टेनिसविश्वावर आपला ठसा उमटवला आहेच त्याहीपेक्षा आपल्या चाहत्यांना आपल्या खेळाद्वारे मंत्रमुग्ध केले आहे. आपल्या भात्यातील विविध आयुधे वापरून गेली २४ वर्षे अखंड आनंद देणाऱ्या फेडररने आता मात्र त्याची तळपती तलवार म्यान केली आहे.

आजही टेनिस जगत चौदा जुलै २०२० रोजी झालेल्या विंबल्डनची रॉजर फेडरर व नोव्ह्याक जोकोविच यांच्यातील अंतिम सामना विसरूच शकत नाही. हा एक उत्कंठावर्धक सामना होता. सर्व प्रेक्षकांना रॉजर फेडरर व नोव्ह्याक जोकोविच या जोडीने अखेरच्या क्षणापर्यंत खिळवून ठेवले होते. हजारो लोकांनीही टीव्हीवर या अटीतटीच्या सामन्याचा आनंद लुटला होता. कधी सामना जोकोविचकडे तर कधी फेडररकडे झुकत होता. क्षणोक्षणी चाहत्यांच्या हृदयाचा ठोका चुकत होता. मॅचपॉइंट मिळाल्यावर फेडरर आता जिंकणार असे वाटत असताना जोकोविच पॉइंट घेत असे. आणि शेवटी पारडे समसमान झाले होते. फेडरर-जोकोविच यापैकी कोणीच हार मानायला तयार नव्हते. अखेरच्या सेटमध्ये १२-१२ गेमपर्यंत सामना ताणला गेला होता. त्यानंतर टायब्रेकर झाला. पाच तासांपेक्षा अधिक काळानंतर अखेर ही कौडी फुटली. नववे विंबल्डन विजेतेपद जिंकण्याची फेडररची मनोकामना उध्वस्त झाली होती. विजेतेपदाच्या अगदी जवळ पोहोचूनही फेडरर पराभूत झाला होता. इकडे सर्व चाहतेही खूप निराश झाले होते. जोकोविच जिंकला असला तरीही फेडररनी सर्वांचेच मने जिंकली होती. या सामन्यानंतर चाहत्यांच्या मनात विजेत्याबद्दल अभिमानाच्या भावनेपेक्षा उपविजेत्याबद्दल सहानुभूतीची भावना प्रकर्षाने दिसून आली होती. ही लढत ज्यांनी ज्यांनी पाहिली असेल त्यांना ती आजही

विसरणे शक्य नाही. या सामन्यानंतर बरेच दिवस या सामन्यातील रोमांचक अनुभवाची चर्चा सुरू होती. वयाच्या ३८ व्या वर्षी त्याने तमाम तरुण वर्गासमोर तंदुरुस्तीचा एक आदर्श समोर ठेवला होता. जोकोविचच्या विजेतेपदापेक्षा फेडररच्या अटीतटीनंतर झालेल्या पराभवाची चर्चा अधिक झाली होती. हातातोंडाशी आलेला घास काढून घेतला गेला होता तरीही हा माणूस कमालीचा संयम राखून होता. त्याच्या चाहत्यांना या पराभवाचा धक्का स्वीकारणे अवघड गेले पण तोपर्यंत फेडररने हा पराभव खिलाडूवृत्तीने स्वीकारला देखील होता. हेच तर खास फेडररचे वैशिष्ट्य होय. खिलाडूवृत्ती त्याच्या नसानसात होती म्हणून तो कायम प्रशंसनीय ठरला आहे. म्हणूनच आजही तो चाहत्यांच्या हृदयावर राज्य करतो. खेळत असताना आक्रमक फटाक्यांची आतषबाजी करणारा हा महान खेळाडू पराभवही तेवढ्याच ताकदीने स्वीकारतो हीच फेडररची शालीनता.

फेडररसारखे शालीन, दुसऱ्यांना तितकेच महत्त्व देणारे लोक जिथे जातील तेथे आनंद निर्माण करत असतात. फेडरर हा नेहमीच अत्यंत शांत चित्ताने प्रत्येक स्पर्धेत चमकदार कामगिरी करून हसतमुख चेहऱ्याने प्रेक्षकांना अभिवादन करून कोर्टवरून बाहेर पडतो हे त्याचे अजून एक वैशिष्ट्य. फेडरर कधीही कोर्टवर चिडचिड, रॅकेट आपटून राग व्यक्त करणे अशा कोणत्याही गोष्टी करत नाही.

वयाच्या सहाव्या वर्षी टेनिसची रॅकेट हाती धरल्यापासून ते ४१ व्या वर्षी निवृत्त होईपर्यंत फेडररने त्याच्या व्यावसायिक कारकिर्दीत १,५००हून अधिक सामने खेळले आहेत. त्यानंतर फेडररने दुखापती आणि शस्त्रक्रियांच्या आव्हानांमुळे निवृत्त होण्याचा निर्णय घेतला आणि गेल्या रविवारी झालेली लेव्हर चषक स्पर्धा ही त्याच्या कारकिर्दीतील अखेरची स्पर्धा खेळला. फेडरर आता कोर्टवर असणार नाही ही भावना प्रत्येक

चाहत्यांसाठी अवघड आहे. यामुळेच त्याच्या निरोप समारंभात अवघे टेनिस विश्व भावनिक झाले होते.

कोर्टवर जरी राफेल नदाल आणि फेडरर एकमेकांचे कट्टर प्रतिस्पर्धी असले, तरी सामना संपल्यावर लगेच ते मित्र असतात. कारकिर्दीत फेडरर अखेरचा सामना नदालच्या साथीत दुहेरीत खेळला. या सामन्यात फेडरर-नदाल जोडीला यश मिळाले नाही पण इथे जय-पराजय महत्त्वाचे नव्हतेच. फेडररच्या कारकिर्दीचा शेवट हा तर अवघे जग जिंकून झाला आहे हेच त्याचे वेगळेपण आहे. त्यामुळेच निरोप समारंभ सुरू असताना फेडरर, नदाल व जोकोविच सारख्या दिग्गज खेळाडूंनाही आपल्या भावना आवरता आल्या नाहीत. रॉजर निवृत्त झाल्यावर नदाल जे म्हटला, ते याची साक्ष देणारं आहे आणि ती अतिशयोक्ती नाही. नदाल म्हणाला होता, 'प्रिय रॉजर, हा दिवस कधीच येऊ नये, असे मला वाटते. तुझ्याबरोबर खेळणं केवळ आनंददायक नाही तर मानाचं आणि प्रतिष्ठेचंही होतं.'

टेनिस विश्वात चार वर्षांत ११ ग्रँडस्लॅम विजेतेपदे मिळवणारा फेडरर एकमेव टेनिसपटू आहे. २००३ मधील विम्बल्डन विजेतेपदापासून सुरूवात करत फेडररने २०१०पर्यंत दरवर्षीच ग्रँडस्लॅम विजेतेपद मिळवले आहे. पुढे २०१२मध्ये फेडररने विम्बल्डनचे विजेतेपद मिळवले. त्यानंतर चार वर्षे फेडरर दुखापतग्रस्त होता. त्यावरही त्याने मात केली आणि पुन्हा एकदा २०१७ मध्ये ऑस्ट्रेलियन आणि विम्बल्डनचे विजेतेपद त्याने मिळवले. २०१८मध्ये तो ऑस्ट्रेलियन स्पर्धेचा विजेता ठरला. १५ वर्षांत २० ग्रँडस्लॅम विजेतेपदे पटकावणे हे सोपे काम नव्हे. त्याच्या अनेक लढती अविस्मरणीय ठरल्या आहेत.

अमेरिकन ओपन व विम्बल्डनशी त्याचे जसे अतूट नाते होते. या स्पर्धेशी त्याचे नाते होते असे लिहिणेही खरेतर आता अवघड जात आहे कारण त्याच्या शिवाय या स्पर्धा बघणे खरोखरच कठीण आहे. सलग पाच वर्षे अमेरिकन स्पर्धा जिंकणारा तो

एकमेव खेळाडू आहे. कारकिर्दीत सर्वाधिक २० ग्रँडस्लॅम विजेतेपदे मिळवणारा फेडरर पहिला टेनिसपटू होता. त्याने आपल्या कारकिर्दीत हार्ड कोर्टवर ७१, ग्रास कोर्टवर १९ आणि क्ले कोर्टवर ११ विजेतेपदे मिळवली आहेत. त्याने आपल्या कारकिर्दीत माती (क्ले), हिरवळ (ग्रास) आणि टणक (हार्ड) अशा तीनही प्रकारच्या कोर्टवरील ग्रँडस्लॅम स्पर्धेत निर्विवाद वर्चस्व गाजवले.

खेळ कोणताही असो, खेळात त्यांची तंदुरुस्ती असणे गरजेचे आहे. पण वयाच्या ४१ व्या वर्षापर्यंत फेडरर ज्या पद्धतीने खेळत होता हे बघितल्यावर त्याच्या बाबतीत वय हा केवळ आकडा आहे असेच म्हणावे लागते. वयाच्या चाळिशीत तो ज्या पद्धतीने कोर्टवर बॅकहॅंड व फोरहॅंड मारत असे ते बघून डोळ्यांचे पारणे फिटत असे. तो कोर्टवर ज्या पद्धतीने लीलया खेळत होता त्याला तोड नाही. एकंदरीत १५२६ एटीपीचे एकेरी सामने खेळणं आणि त्यातील १२२६ सामने जिंकून देखील फेडररचे वागणे अत्यंत शालीन असेच होते. प्रतिस्पर्ध्यांचा कायम आदर करणारा आणि प्रतिस्पर्ध्यांवर मात केली तरी त्याचा प्रतिस्पर्धीसुद्धा फेडरर कडून हरलो हे सांगताना अभिमान बाळगत असतील यातच त्याचे थोरपण सामावलेले आहे.

या वर्षीच्या विंबल्डनमध्ये फेडरर खेळणार असे वाटत असतानाच फेडररने अचानक निवृत्ती जाहीर केली. फेडरर टेनिस केवळ स्पर्धा म्हणून कधीच खेळत नसे. तो नेहमीच टेनिस आनंद घेण्यासाठीच खेळत असे. फेडररच्या कारकिर्दीचा विचार केला असता त्याने असे अनेक विक्रम केले आहेत जे अद्याप इतर टेनिसपटू मोडू शकले नाहीत. एक बॉलबॉय म्हणून टेनिस कोर्टवर उतरलेला एक मुलगा त्या खेळाचा बादशहा होतो हे खरोखरच अद्भुत आहे. आजवर त्याने २० वेळा ग्रँडस्लॅम विजेतेपद मिळवले आहे तसेच ग्रँडस्लॅम स्पर्धांच्या सलग २३ वेळा उपांत्य सामन्यात व सलग ३६



उपांत्यपूर्व सामन्यात पोहोचणे ही खडतर कामगिरी केलेली आहे. २००८ मध्ये ऑलिंपिकमध्येही दुहेरीत सुवर्णपदक मिळवले आहे. एटीपी क्रमवारीत एकूण ३१० आठवडे फेडरर अव्वल क्रमांकावर टिकून होता. तसेच तो जागतिक क्रमवारीत अव्वल क्रमांक पटकावणारा सर्वाधिक म्हणजेच ३६ वर्ष व ३२० दिवस या वयाचा टेनिसपटू ठरला आहे. अनेक स्पर्धांमध्ये विजयी पताका फडकवली आहे. विक्रमी अनेक आठवडे यशोशिखरावर कायम राहूनही या महान खेळाडूचे वागणे तितकेच नम्रपणाचे आहे.

रॉजर फेडरर हा खेळाडू म्हणून तर महान होताच पण माणूस म्हणून ही तो तितकाच थोर आहे. इतर अनेक नवोदित खेळाडू त्याचा आदर्श डोळ्यांसमोर ठेवून घडत आहेत. फेडरर निवृत्त झाला म्हणजे एका युगाची सांगता झाली असेच म्हणावे लागेल. हा खरोखरच टेनिस चाहत्यांसाठी खूप मोठा धक्का आहे.

लेव्हर चषक स्पर्धा ही कारकिर्दीतील अखेरची असल्याचे फेडररने आधीच स्पष्ट केले होते तरीही त्याचे चाहते फेडरर या निर्णयाचा फेरविचार करेल या आशेवर होते. पण फेडरर हा अत्यंत शांत व निश्चयी स्वभावाचा आहे. तो कोर्टवर जितका संयमी

व निश्चयी खेळ करतो तसाच तो वैयक्तिक आयुष्यात देखील आहे. त्यामुळेच तो हा निर्णय बदलणार नाही. तो आता कोर्टवर नसणार हीच हकिगत आता चाहत्यांनाही स्वीकारावी लागणार हे निश्चित.

फेडरर टेनिसमध्ये कितीही व्यग्र असला, तरी तो कुटुंबवत्सल आहे. कुटुंबात रमणारा माणूस आहे त्यामुळेच कुटुंबाला वेळ देता यावा यासाठीचे तो नेहमीच नियोजन करतो. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे तो कमालीचा सहृदयी आहे. आपणही समाजाचे काही देणे लागतो या भावनेपोटी फेडरर स्वतः सामाजिक बांधिलकीचे भान जपतो. त्यासाठी त्याने रॉजर फेडरर फाऊंडेशनची स्थापना केली आहे. एखादी स्पर्धा जिंकल्यानंतर आपल्या कमाईतला काही भाग तो या फाऊंडेशनला देतो. फाऊंडेशनच्या वतीने ती रक्कम गरीब देशांमधील मुलांच्या शिक्षणासाठी वापरली जाते. नुकत्याच झालेल्या युक्रेन रशिया युद्धातही त्याने मुलांना मदत केली आहे. रॉजर फेडररच्या निवृत्तीनंतर एका महान युगाची सांगता झाली असेच म्हणावे लागेल. रॉजर फेडरर यास तमाम क्रीडा प्रेमींच्या वतीने मानाचा सलाम...!

तुमच्या जीवनात जोखीम घ्या, जर तुम्ही जिंकलात तर तुम्ही नेतृत्व करू शकता!
जर तुम्ही हरलात तर तुम्ही मार्गदर्शन करू शकता!

हे जग एक अशी व्यायामशाळा आहे जिथे आपण कणखर बनण्यासाठी आलो आहोत.

-स्वामी विवेकानंद

विजयाचे मानसशास्त्र - पुस्तक परिचय



डॉ. शरद आहेर

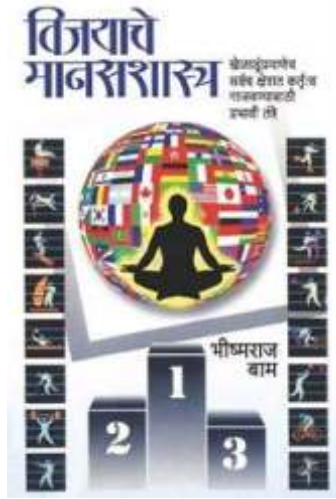
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे
9890025266 sharadaher@agashcollege.org

महाविद्यालयामध्ये वाचन प्रेमी विद्यार्थ्यांनी 'पुस्तक भिशी' सुरू केलेले आहे. या पुस्तक भिशीच्या निमित्ताने वाचलेल्या वेगवेगळ्या पुस्तकांवर चर्चा करताना एका विद्यार्थ्याने भीष्मराज बाम यांच्या 'विजयाचे मानसशास्त्र' या पुस्तकाबद्दल माहिती सांगितली. त्यामुळे हे पुस्तक वाचायलाच हवे अशी माझी भावना झाली आणि मी त्या विद्यार्थ्यांकडून ते पुस्तक वाचण्यासाठी घेतले. हे पुस्तक वाचल्यानंतर ते क्रीडा क्षेत्रातील जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचावे असे वाटले म्हणून या पुस्तकाचा परिचय देत आहे. इंग्रजीतील Winning Habits या पुस्तकाचा हा मराठी अनुवाद आहे.

या पुस्तकाला प्रसिध्द आंतरराष्ट्रीय खेळाडू राहुल द्रविड, गीत सेठी, अंजली भागवत आणि अपर्णा पोपट यांनी अभिप्राय दिलेले आहेत यावरूनच या पुस्तकाचे महत्त्व लक्षात येते. हे पुस्तक तीन भागांमध्ये आणि २५ प्रकरणांमध्ये विभागलेले आहे. पहिला भाग हा मूलभूत संकल्पनांवर आधारलेला आहे तर दुसऱ्या भागात खेळाडूंची एकाग्रता आणि सकारात्मक विचार यांच्या विकासासाठी विविध तंत्रे दिलेली आहेत तर तिसऱ्या भागात विविध खेळाच्या खेळाडूंसाठी विशिष्ट अशी तंत्रे दिलेली आहे. या

पुस्तकातील मला भावलेला भाग म्हणजे या पुस्तकात केवळ तात्त्विक व पुस्तकी आशय दिलेला नाही तर बाम सरांनी विविध खेळाडूंना एकाग्रता वाढवण्याच्या आणि सकारात्मकता वाढवण्यासाठी कशा प्रकारे वेगवेगळ्या तंत्रांचा उपयोग झाला अशा काही केस स्टडी ही या पुस्तकात दिलेल्या आहे. तसेच प्रत्येक प्रकरणाच्या शेवटी विचार आणि कृतीसाठी काही उपक्रम व प्रकरणाचा सारांश दिलेला आहे. खेळ खेळायची तुमच्यावर कोणी सक्ती केलेली नाही खेळाचा आनंद घ्यायला शिकले पाहिजे. ते जमले नाही तर खेळणे म्हणजे सक्तमजुरीची शिक्षाच आहे, यशाला कधीही समर्थांची गरज नसते आणि

अपयशाचे समर्थन होऊच शकत नाही. यासारखी वाक्य विचार करायला आणि परत परत वाचायला प्रवृत्त करतात. कोणत्याही खेळातील खेळाडू हे कार्यमान वाढवण्यासाठी व्यायाम, सुदृढता, कौशल्य, डावपेच व आजकाल आहार यावर मोठ्या प्रमाणावर भर देत असतो. परंतु सकारात्मक विचार, आत्मविश्वास, स्व संकल्पना, एकाग्रता यांसारख्या मानसिक घटकांकडे मात्र दुर्लक्ष होते असे जाणवते. कारण कृती ही विचारांवर अवलंबून असते. हे





पुस्तक याच मानसिक घटकांचा विकास करण्यासाठी अथवा त्यावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी मदत करते. सर्वसामान्यपणे क्रीडा मार्गदर्शन करताना खेळाडू व मार्गदर्शक हे चुकांवर लक्ष केंद्रित करतात. चुका, अपयश आणि नकारात्मक अनुभव यांवर लक्ष केंद्रित करण्याची सवय सोडून दिली पाहिजे. चुका, दोष, अपयश, नकारात्मक घटना यांबाबत सतत विचार करणे ही एक सर्वत्र आढळणारी वाईट खोड आहे असे बाम सर वारंवार सांगतात. उत्तमावर लक्ष केंद्रित करणे ही योग्य आत्मप्रतिमा (Self Esteem) निर्माण करण्याची गुरुकिल्ली आहे. स्वसंवाद या अतिशय प्रभावी तंत्राची माहिती या पुस्तकाच्या पहिल्या भागात देण्यात आली आहे. नकारात्मक विचारांवर मात करण्यासाठी स्वसंवाद हे अतिशय प्रभावी तंत्र आहे. तसेच 'चित्रन' या ध्यानाच्या तंत्राचे उपयोग कसा करावा याची माहिती दिलेली आहे. मानवी मन हे सातत्याने भटकत असते चुका दोष अपयश अशा नकारात्मक घटना याबाबत सतत विचार करणे ही एक सर्वत्र आढळणारी वाईट खोड आहे अशा या भटकणाऱ्या मनाला नियंत्रित करण्यासाठी व सकारात्मक विचारांवर एकाग्र होण्यासाठी 'चित्रन' ही एक गुरुकिल्ली आहे असे बाम सर सांगतात. 'चित्रण' कधी आणि कसे करावे याबद्दल सविस्तर माहितीही या प्रकरणात दिलेले आहे. त्याचबरोबर 'उत्तमाची रोजनिशी' लिहिणे या तंत्राबद्दल एका प्रकरणात माहिती दिली आहे. यास 'बायोडेटा ट्रेनिंग' असेही म्हटले जाते. नावाप्रमाणेच यामध्ये खेळाडूला सराव करताना अथवा स्पर्धेदरम्यान जे जे चांगले आणि उत्तम अनुभव येतील ते रोजनिशीमध्ये लिहून ठेवणे हे सकारात्मक विचारांसाठी अतिशय महत्त्वाचे तंत्र आहे.

मंत्रजप, प्रार्थना, प्राणधारणा, सोह्ं जप, प्राणायाम, त्राटक व त्याचे विविध प्रकार, श्वासन आणि न्यास अशा विविध तंत्रांचे मानसिक स्वास्थ्यासाठी किती

महत्त्व आहे हे वेळोवेळी जाणवते. शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी खेळाडू बरेच कष्ट करताना दिसतात परंतु त्याचबरोबर सकारात्मक विचार आणि एकूणच मानसिक स्वास्थ चांगले राखणे क्रीडा कार्यमानातील अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे हे पुस्तक वाचल्यानंतर प्रकर्षाने जाणवते. शरीराचे आणि मनाचे ताणतणाव काढून टाकण्याकरता 'श्वासन' हा अतिशय उत्कृष्ट उपाय आहे. तसेच नाथपंथामध्ये 'न्यास' नावाचा साधनेचा एक प्रकार आहे तो ताणतणाव काढून टाकण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहे. अशा प्रकारे श्वासन आणि न्यास कसा करावा याबद्दलची सविस्तर माहिती या प्रकरणात दिलेली आहे.

तिसऱ्या आणि शेवटच्या भागांमध्ये क्रिकेट, टेबल टेनिस, बॅडमिंटन, कुस्ती, जुदो, मैदानी खेळ, जिम्नॅस्टिक, जलतरण, धावणे, बुद्धिबळ आणि सांघिक खेळ अशा विविध खेळांमधील तंत्र अथवा कौशल्य करत असताना कोणते घटक महत्त्वाचे आहेत त्याचबरोबर खेळानुसार मानसिक स्वास्थ्यासाठी कोणते तंत्र आवश्यक आहे अशा विविध बाबींचे विश्लेषण या भागामध्ये करण्यात आले आहे. खेळाडू, मार्गदर्शक, शारीरिक शिक्षण शिक्षक, पालक आणि क्रीडा क्षेत्रातील सर्वांनीच वाचायलाच हवे असे मराठीतील अत्यंत उपयुक्त असे पुस्तक आहे. असे म्हणतात की आंतरराष्ट्रीय स्तरावर खेळणाऱ्या सर्व खेळाडूंची शारीरिक तंदुरुस्ती आणि कौशल्य कार्यमान हे सर्वसाधारणपणे एकसमान असते परंतु ज्या खेळाडूंची किंवा संघाची मानसिक तयारी चांगली असते तोच खेळाडू अथवा संघ यशस्वी होतो. म्हणूनच सुरुवातीपासूनच खेळाडूंनी आणि क्रीडा मार्गदर्शकांनी मानसिक प्रशिक्षणाचा समावेश प्रशिक्षण कार्यक्रमात करायला हवा यासाठी प्रेरित करणारे हे पुस्तक आहे.

क्रीडाक्षेत्रातील विवाद



सौ. कल्याणी मयूर कटके

संचालिका, ब्रह्मा फिटनेस क्लब, पुणे
kalyanimayur4477@gmail.com

आज कोणतेच असे क्षेत्र नाही जिथे वाद नाही, असे नाही. बॉलीवूड, राजकारण, समाजकारण, अर्थकारण यासंबंधित एक तरी बातमी दर पाचव्या मिनिटाला ऐकायला मिळते. पण या सगळ्यात दुर्दैवाची गोष्ट म्हणजे या गेल्या काही वर्षांत या सगळ्यामध्ये भर पडली ती क्रीडाक्षेत्राची. 'खेळ' जो माणसाला चिंता आणि ताणमुक्त करतो, तोच खेळ आता काही अंशतः चिंतेचा विषय झाला आहे. फक्त राष्ट्रीयच नाही तर आंतरराष्ट्रीय स्तरावरसुद्धा क्रीडाक्षेत्रात विवाद होण्याचे प्रमाण पाढत आहे. असे का? नेमकं कारण तरी काय? असे प्रश्न मनात निर्माण होतात. आणि लक्ष भरकटून जाते. कारण खेळ म्हणजे यश-अपयश येतेच, पण हेच यश मिळण्यासाठी आज असे मार्ग निवडले जात आहे, की त्यामुळे असे मोठे-मोठे विवाद निर्माण व्हावेत.

क्रीडाक्षेत्रातील मुख्य विवादाची कारणे

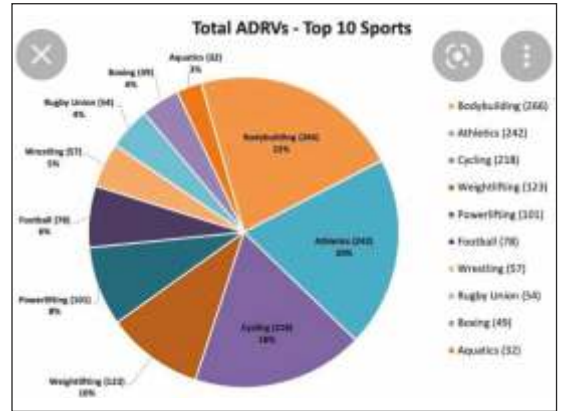
ह ढोपिंग

ह खेळाडू आणि प्रशिक्षक-क्रीडा संघटना यांच्यातील वाद

ह प्रसिद्धीचा हव्यास

ढोपिंग : साध्या सोप्या भाषेत विचार करायचा झाला तर आपले स्पर्धेतील कार्यमान वाढवण्यासाठी खेळाडूने मादक द्रव्य किंवा उत्तेजक पदार्थांचे केलेले सेवन. भारतीय क्रीडाक्षेत्र आणि ढोपिंग यांचा विचार

करायचा झाला तर या क्रीडा-प्रकारात प्रामुख्याने ढोपिंग करण्याचे प्रमाण आढळून आले आहे. त्यात बॉडी बिल्डींग, अॅथलेटिक्स, वेट-लिफ्टिंग, आणि कुस्ती यांचा समावेश आढळतो. याचा अर्थ असा नाही की इतर क्रीडाप्रकारांत ढोपिंग होत नाही. दिवसेंदिवस ढोपिंगचे प्रमाण वाढत आहे. असे का होते? ऑलिम्पिकची 'फास्टर, हायर, स्ट्रॉंगर' ही कल्पना खेळाडूंनी नको त्या अर्थाने घेतली आहे का? असा प्रश्न निर्माण होतो



वरील आलेख संदर्भ : WADA's stats for 2017 have been published on Twitter account @inrng)

जिद्दीच्या जोरावर खेळाडू दिवस-रात्र मेहनत घेऊन यश मिळवतात. पण कधीकधी ते यासाठी शॉर्टकटचाही वापर करतात आणि ढोपिंगला बळी



पडतात. अशीच काही उदाहरणे आपल्याला भारतीय क्रीडाक्षेत्रात देखील पाहायला मिळतात.

१. काही दिवसांपूर्वी भारतीय क्रिकेटला धक्का देणारी घटना घडून गेली, डोपिंग चाचणीत दोषी आढळल्याने मुंबईचा युवा क्रिकेटपटू पृथ्वी शॉ वर बी.सी.सी.आय ने आठ महिन्यांची बंदी घातली.
२. मागच्या वर्षी टोकियोमध्ये झालेल्या ऑलिम्पिक स्पर्धेत थाळीफेक या क्रीडा प्रकारात भारतीय महिला खेळाडू कमलप्रीत कौर हिला डोपिंग चाचणीत दोषी आढळल्या-मुळे तिच्यावर ३ वर्षांसाठी बंदी घालण्यात आली. तिच्या शरीरात Anabolic steroid आढळून आले होते.
३. जुलै २०२२ मध्ये Birmingham झालेल्या कॉमनवेल्थ स्पर्धेत athletics या क्रीडा प्रकारातील ७ भारतीय खेळाडू डोपिंगमध्ये दोषी आढळले. ज्यामध्ये ऐश्वर्य बाबू-ट्रिपल जंप, धनलक्ष्मी- ४x१०० महिला रिले टीम यांचा समावेश होता.
४. २०१६ मध्ये रियो ऑलिम्पिकमध्ये ७४ किलो वजनी गटाकडून नरसिंग यादव याची निवड झाली होती. पण त्याच्या टेस्टमध्ये तो दोषी आढळला होता. त्यावर बंदी घालण्यात आली होती. परंतु काही दिवसांनंतर त्याला त्याबाबत क्लीन चिट मिळाला होता.

केलेली मेहनत, मिळालेले कर्तृत्व एका चुकीमुळे मातीमोल होण्याची शक्यता असते. म्हणून खेळाडूंनी डोपिंगचा शॉर्टकट न वापरता मेहनतीने आपले कर्तृत्व सिद्ध करावे, स्वतःच्या नकारात्मक गोष्टींवर मात करत जिद्दीने मिळवलेल्या यशाचे तेज, प्रसिद्धी नेहमीच वेगळी असते. अशीच व्यक्ती सर्वसामान्यांचा आदर्श बनतात.

खेळाडू आणि प्रशिक्षक-क्रीडा संघटना यांच्यातील वाद : भारतीय क्रीडाक्षेत्र हे आता वादविवादाचे कुरुक्षेत्र बनले आहे, असे वाटते. वाद, कोर्टकचेऱ्या हे प्रत्येक क्रीडा संघटनेचे जणू भागच झाले आहे. आणि असे नाही की आंतरराष्ट्रीय किंवा राष्ट्रीय स्तरावरच नाही तर, याची सुरुवात अगदी जिल्हा-तालुका स्तरावर होत असते. आता क्रीडा संघटना आणि वाद असे जणू एक समीकरण झाले आहे. यामध्ये खेळ किंवा खेळाचा प्रसार याकडे दुर्लक्ष होत आहे. खेळाडू आणि क्रीडा संघटना यांच्यातील वादाची अनेक उदाहरणे आपल्याला परिचित आहे.

काही वर्षांपूर्वी आंतरराष्ट्रीय खेळाडू ज्वाला गुट्टा आणि प्राजक्ता सावंत यांनी संघटनेबाबत काही मुद्यावर नाराजी प्रकट केली होती. त्या वेळी बराच गोंधळ निर्माण झाला होता. अशा वेळेस काही मार्ग निघण्याऐवजी खेळाडूंना आपल्या खेळापासून परावृत्त व्हावे लागते.

हॉकीमध्ये सुद्धा हॉकी फेडरेशन की हॉकी इंडिया हा वाद प्रचलित आहे. गेली अनेक वर्षे सुरूच आहे. फक्त खेळाडू आणि संघटना नाही तर खेळाडू आणि प्रशिक्षक हा वाददेखील क्रीडाक्षेत्राला नवीन नाही. काही दिवसापूर्वीच टी-२० क्रिकेट कर्णधार पदावरून विराट कोहली आणि सौरव गांगुली यांच्यातील वाद.

जिथे भारतीय क्रिकेटर आणि बी.सी.सी.आय यांच्यात वाद होण्याचे थांबले नाही. तर छोट्या संघटना याला अपवाद कशा राहतील. भारतीय कबड्डी संघाचा कर्णधार यु-मुम्बा या संघाचा खेळाडू अनुप कुमार व हिमाचल प्रदेश कबड्डी असो. यांच्यामध्ये राज्य निवड चाचणी सराव शिबीर कालावधी व त्यामुळे स्पर्धेतील खेळाडूंचे कार्यमान या कारणावरून वाद झाले आणि ते सोशल मिडीयावरून प्रसारित झाले.

अशा घटना पाहिल्यानंतर खेळासाठी संघटना आहेत की संघटनेसाठी खेळ. खेळाच्या वाढीसाठी, प्रसारासाठी संघटना निर्माण केल्या जातात की फक्त वैयक्तिक मतासाठी. इथे 'खेळाडू चूक का संघटना' हा मुद्दाच नाही. प्रत्येकाने जर खेळाचा विचार केला तर कुठे वाद उद्भवणारच नाही. या सगळ्यामध्ये नेमके नुकसान कुणाचे होते? खेळाडूचे की संघटनेचे. सर्व दृष्टीने विचार केला तर इथे सगळ्यात जास्त नुकसान होते ते भारतीय क्रीडाक्षेत्राचे. आपल्या या वादाचे पडसाद थेट आंतरराष्ट्रीय क्रीडाक्षेत्रापर्यंत पोहचतात. पर्यायाने आपले नाव खराब होते. त्यापेक्षा या सतत होणाऱ्या वादावर सामंजस्याने चर्चा करून काहीतरी आपल्या खेळाचा वाढ-विकास, प्रचार-प्रसार कसा होईल, याकडे लक्ष दिले. तर येणाऱ्या काही वर्षांत आपल्या येणाऱ्या पदकांमध्ये नक्कीच वाढ होईल.

प्रसिद्धीचा हव्यास

क्षेत्र कोणतेही असो, त्यात यश अपयश हे असतेच. पण यशाच्या शिखरावर पोहोचायला खूप अपर कष्ट घ्यावे लागतात, संयम ठेवणे खूप गरजेचे असते. करियर घडण्यासाठी संपूर्ण आयुष्य खर्ची पडते. मात्र एका चुकीने हीरोचे झिरो व्हायला वेळ लागत नाही. आजची एकंदर परिस्थिती पाहिली तर 'मार्ग कोणताही असला तरी चालेल, पण यश मात्र मलाच मिळाले पाहिजे' अशी काहीशी परिस्थिती सर्वत्र पाहायला मिळते. त्यातून सोशल मिडीयाचा वाढता

प्रभाव, क्षणाचाही विलंब न होता वाऱ्यासारखे व्हायरल होणारे व्हिडीओ, माहिती. याचा वापर करून प्रत्येकाला प्रसिद्ध व्हायचे आहे. पण हे व्हायरल करत असताना स्वतःला प्रसिद्धी मिळण्याच्या नादात आपण स्वतःची, आपल्या खेळाची, राज्याची, देशाची एक संस्कृती दाखवत असतो. हे सर्व करत असताना आपण काय संदेश पोहचवत आहोत, याचे भान ठेवणे गरजेचे असते. पण बॉडीबिल्डींग खेळाच्या संदर्भात किमान रोज एक तरी व्हिडीओ facebook, instagram, youtube वर व्हायरल होत आहे. आणि त्या खेळाडूंची रंगलेली शाब्दिक चकमक यातून सर्वत्र प्रसारित होते. आणि हे सर्व कशासाठी तर पैसा-प्रसिद्धी मिळवण्यासाठी. आपले views, फॉलोअर्स वाढवण्यासाठी. हे सर्व करताना त्यात समोरच्या खेळाडूची जात-धर्म यांचाही वापर केला जातो. हे किती योग्य आहे?

खेळाडूंनी पैसा आणि कीर्ती मिळवावी, पण सन्मानाने. कारण चांगले आयुष्य जगण्याचा अधिकार हा प्रत्येक खेळाडूस आहे. कोणालाही कोणाच्या वैयक्तिक आयुष्यावरून बदनाम करण्याचा काय अधिकार? या सगळ्यामध्ये खेळाकडे वळणारी नवी पिढी कुठेतरी भरकटण्याची चिंता वाटते.

(संदर्भ : या लेखातील माहिती ही सोशल मिडिया, इंटरनेट यांच्या माध्यमातून मिळालेल्या माहितीशी निगडीत आहे.)

मी कधीकधी अपयशी ठरलो आहे, पण मी प्रयत्न करणे कधीच थांबवले नाही.

-राहुल द्रविड



करुया विकास समन्वयाचा



डॉ. अमित प्रभु

प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे
9922910629 ameeetprabhu@agashcollege.org

समन्वय (co-ordination) हा शारीरिक सुदृढते-मधील एक महत्वाचा घटक आहे. फूटबॉल, बॅडमिंटन, मल्लखांब अशा विविध खेळांमध्ये समन्वय महत्वाचा असतो. अशा या घटकाबद्दल सविस्तर व शास्त्रीय माहिती या लेखात पाहूया.

व्याख्या :

- तुमच्या शरीराच्या हालचालींवर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता, समन्वित हालचालींची क्षमता, समन्वय.
- समन्वय म्हणजे योग्य कृती साध्य करण्यासाठी योग्य तीव्रतेने योग्य वेळी योग्य स्नायू निवडण्याची क्षमता.

समन्वित हालचाल योग्य गती, अंतर, दिशा, वेळ आणि स्नायूंचा ताण यांद्वारे दर्शविले जाते.

समन्वय म्हणजे ओघवती आणि कार्यक्षम हालचाली करण्याची शरीराची क्षमता. चांगल्या समन्वयासाठी खेळाडूने एकाच हालचालीमध्ये अनेक हालचाली एकत्र करणे आवश्यक आहे जे प्रवाही आहे आणि इच्छित ध्येय साध्य करते. समन्वय हे आपल्या कारक कौशल्यांशी संबंधित आहे आणि ते सूक्ष्म किंवा सकल कारककौशल्य यामध्ये विभागले जाते.

- सूक्ष्म कारककौशल्ये हे लहान हालचालींच्या समन्वयाशी संबंधात आहेत आणि त्या

सहजपणे केल्या जातात. खेळातील उत्कृष्ट कारककौशल्यांचे उदाहरण म्हणजे स्नूकर शॉट व गोल्म हीट.

- याउलट, सकल कारककौशल्यांमध्ये मोठ्या हालचाली आणि स्नायू गट यांचा समावेश होतो. सकल कारककौशल्यांच्या उदाहरणां-मध्ये चालणे, लाथ मारणे, उडी मारणे आणि बरेच काही समाविष्ट आहे.

हालचाल कार्यक्षमता आणि समन्वय हे इतके समान आहेत की समन्वय म्हणजेच हालचाल कार्यक्षमता असे म्हणणे योग्य ठरेल. ज्या व्यक्तीची समन्वय क्षमता अधिक ती व्यक्ति हालचाली अधिक क्षमतेने करते. याद्वारे उच्च कार्यमान सहज मिळवता येईल. अधिक समन्वय असलेला व्यक्ती हालचाली करताना ऊर्जा वाचवत आणि त्यामुळे कमी समन्वय असलेल्या व्यक्तीपेक्षा अधिक श्रम करू शकते.

महत्त्व :

समन्वय अतिशय महत्त्वाचे आहे. खालील मुद्द्यांवरून ते अधिक स्पष्ट होईल.

१. हालचाल गुणवत्ता (मुव्हमेंट क्वालिटी) ही समन्वय क्षमतेवर अवलंबून असते.
२. समन्वय क्षमतेमुळे हालचाली सुंदर आणि डौलदार होतात.

३. कोणतेही कौशल्य सहज आणि अधिक लवकर आत्मसात करता येते व त्याच बरोबर अधिक स्थिर असते.
४. विविध व्यायाम प्रकार – प्रशिक्षण, शिथिलीकरण, स्पर्धा हे सर्व आत्मसात करण्यासाठी समन्वय अधिक असणे गरजेचे आहे.
५. तांत्रिक कौशल्य, रणनीती व शारीरिक क्षमता जसे गती, ताकद व दामदारपणा शिकण्यासाठी समन्वय गरजेचे आहे.
६. समन्वय हे खेळाडूच्या कार्यमानावर खूप प्रभाव करते. चांगला समन्वय असलेल्या खेळाडूला स्वतःचे कार्यमान कमाल मर्यादेपर्यंत घेऊन जाण्यास मदत होते.

खेळातील समन्वयाच्या प्रमुख सात क्षमता -

१. **भिन्नता क्षमता** : शारीरिक हालचालींची छान ट्यूनिंग व एकोपा मिळवण्याची व्यक्तीची क्षमता. उच्च दर्ज्याची अचूकता आणि हालचाल मितव्ययी. उच्च भिन्नता क्षमता ही हालचाल अनुभव (कारक स्मृती) आणि कारक हालचालीवर प्रभुत्व मिळवणे ह्यावर अवलंबून असते.
२. **अभिमुखता क्षमता** : कृतीच्या निश्चित क्षेत्राच्या संबंधात वेळ आणि जागेत शरीराची स्थिती आणि हालचाली निर्धारित करण्याची आणि बदलण्याची क्षमता (मैदान, बॉक्सिंग रिंग, इत्यादी)
३. **जोडणी क्षमता** : शरीराच्या अवयवांच्या हालचाली एकमेकांशी आणि एका निश्चित ध्येयाभिमुख संपूर्ण शरीराच्या हालचालींच्या संबंधात समन्वय साधण्याची क्षमता. फुटबॉल – एकाच वेळी बॉल पायाने ड्रिबल करणे व धावणे.

४. **प्रतिक्रिया क्षमता** : मिळालेल्या संकेतावर जलद आणि प्रभावीपणे प्रतिक्रिया देण्याची क्षमता.
५. **तोल क्षमता** : संपूर्ण शरीराच्या हालचाली करताना तोल राखणे व संतुलन बिघडवणाऱ्या हालचालींनंतर त्वरीत संतुलन परत मिळवण्याची क्षमता. तोल क्षमतेचे अचल आणि गतिमान असे २ उपप्रकार पडतात.
६. **तालबद्ध क्षमता** : बाह्यरित्या दिलेली लय जाणण्याची आणि कारक क्रियेत पुनरुत्पादित करण्याची क्षमता.
७. **अनुकूलता क्षमता** : परिस्थितीतील बदल किंवा अपेक्षित बदलांच्या आधारावर हालचालीं-दरम्यान हालचाल कार्यक्रम समायोजित करण्याची किंवा पूर्णपणे बदलण्याची क्षमता.

समन्वय वाढवण्यासाठी

१. **शारीरिक व्यायामाचा सराव** : सकल कारक हालचालीद्वारे हे साध्य करता येते. व्यायामाचा सराव करताना भिन्नता (variation) असणे गरजेचे आहे.
२. सामान्य आणि विशेष व्यायाम –
३. अचूक आणि जाणीवपूर्वक हालचाली करणे.
४. कारक ज्ञानेंद्रिये विकसित करणे.
५. **समन्वय क्षमतांचा प्रमुख विकास** : काही उपक्रम हे सामान्य समन्वय वाढवण्यासाठी उत्तम असतात जसे अडथळा शर्यत व दिशाभिमुखता व्यायाम. पण समन्वय विकास हा सामान्य न करिता विशिष्ट समन्वय क्षमता वाढवण्यासाठी असावा.
६. **व्यायामात भिन्नता असावी** : समन्वय विकासासाठी मर्यादित व्यायाम पुरेसे नाहीत. व्यायामात सतत बदल करणे अनिवार्य आहे.



नियमित विकासासाठी भिन्नता महत्त्वाची आहे.

७. **समन्वयाच्या काठिण्य पातळीत पद्धतशीर वाढ करणे** : नियमित विकासासाठी समन्वयाच्या काठिण्य पातळीत पद्धतशीर वाढ करणे गरजेचे आहे.

काठिण्य पातळी वाढवण्यासाठी खालील उपाय करणे:

१. **हालचालींच्या अंमलबजावणीत भिन्नता** : हालचालींच्या अंमलबजावणीत भिन्नता हवी. ही भिन्नता हालचालींच्या टप्प्यात किंवा संपूर्ण हालचालीत गरजेपुरते बदल करून मिळवता येते – हालचाल कमी व अधिक कालाने करणे, हालचाल विपुलता वाढविणे, प्रारंभ किंवा अंतिम स्थितीत बदल करणे.
२. **बाह्य परिस्थितीत फरक करणे** : १. साहित्याचे वजन, आकार, रूप, ऊंचीत बदल. २. पृष्ठ-भागात बदल ३. सवंगडी बदलणे ४. साहित्य, खेळाडू, इत्यादी यातील अंतर बदलणे ५. मैदान परिमाण बदलणे याद्वारे बाह्य परिस्थितीत बदल करणे सहज शक्य आहे.
३. **हालचालींत संयोजन** : दोन किंवा अधिक हालचालींत संयोजन करून समन्वय काठिण्य पातळी वाढवता येते. पळणे व उडी मारणे,

झेलणे व फेकणे, पळणे व फेकणे, पळणे व ड्रिबल करणे ही सर्वात सामान्य संयोजन वापरली जातात. तीन हालचालींचे संयोजन देखील शक्य आहे – पळणे, उडी मारणे, हवेत फिरून शूट करणे.

४. **माहिती ग्रहण करण्यात बदल** : खेळाडूला हालचालींची माहिती त्याच्या विविध कारक ज्ञानेंद्रियां मार्फत मिळत असते. जर ही मिळणारी माहिती जर काही विशिष्ट प्रकारे थांबवली तर काठिण्य पातळीत वाढ होते. आरशासमोर कृती करणे, वर पाहून किंवा डोळे बंद करून व्यायाम करणे.
५. **वेळे विरुद्ध सराव करणे** : जर व्यायाम अधिक गतीने करावा लागला तर त्याची काठिण्य पातळीत वाढ होते, फक्त ह्यासाठी खेळाडू ज्या व्यायामात पारंगत असेल अशी कौशल्य घ्यावी. कौशल्य पूर्ण करण्यासाठी कमी कालावधी लागला म्हणजे समन्वय विकास झाला.
६. **थकवा विरुद्ध सराव करणे** : सामान्य किंवा विशिष्ट थकवा यामुळे कारक समन्वय बिघडते. म्हणून थकवा विरुद्ध सराव करणे प्रभावी ठरते. यासाठी देखील पारंगत (Mastery) असलेले व्यायाम वापरणे.

शरीर उत्तम चांगले, शरीर सुखाचे घुसुले।
शरीरे साध्य होय केले, शरीरे साधले परब्रह्म।।

अर्थ: शरीराच्या साहाय्यानेच आपणास सृष्टीतील सर्व भोग्य पदार्थांचे सेवन करता येते. सर्व सुखांचा आस्वाद घेता येतो आणि याच साधनरूप शरीराने जीवनाचे अंतिम साध्य असलेले परब्रह्म साधता येते, इतके या शरीराचे महत्त्व आहे.

बदलूया प्रथा शारीरिक शिक्षणातल्या



डॉ. शरद आहेर

प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे
9890025266 sharadaher@agashcollege.org

शारीरिक शिक्षणात वर्षानुवर्षे अनेक रूढी/प्रथा पडलेल्या आहेत. शारीरिक शिक्षण शिक्षकाच्या मुलाखती असल्या की भारत ऑलिंपिकमध्ये का मागे आहे? या आणि खेळाशी संबंधित अशा त्याच त्या प्रश्नाचा मार रुजू होणाऱ्या शिक्षकांवर होतो. त्याचे कारण समाज शारीरिक शिक्षणाकडे केवळ स्पर्धात्मक खेळ, हार-जीत या दृष्टिनेच पाहतो. त्यासाठी शारीरिक शिक्षणातील काही प्रथा बदलल्या लागतील. त्यातील काही प्रथांची चर्चाया लेखात केली आहे.

शारीरिक शिक्षण सर्वांसाठी : सर्वसाधारणपणे शारीरिक शिक्षण तासामध्ये जे विद्यार्थी अधिक कौशल्यपूर्ण अथवा तंदुरुस्त असतात अशाच विद्यार्थ्यांकडे अधिक लक्ष पुरवले जाते व कमी कौशल्य आणि तंदुरुस्ती असलेल्या विद्यार्थ्यांकडे काही प्रमाणात दुर्लक्ष केले जाते. त्यामुळे शारीरिक शिक्षण हे, फक्त खेळाडूंसाठीच आहे, आपल्यासाठी नाही अशी सर्वसामान्य विद्यार्थ्यांची धारणा तयार होते.

खरंतर शारीरिक शिक्षणाचे वातावरण हे सर्वसमावेशक आणि विद्यार्थ्यांच्या सकारात्मक स्व संकल्पनेचा विकास करणारे असावे. म्हणूनच असे म्हणतात की, "Physical education for Masses not for Classes" शालेय वयात जर विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षणाशी संबंधित चांगले

वातावरण मिळाले आणि विद्यार्थ्यांच्या स्व-संकल्पनेचा विकास झाला तर असे विद्यार्थी आयुष्यभर शारीरिक उपक्रमात सहभागी होण्याची शक्यता अधिक असते आणि या उलट जर विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षणासंबंधी नकारात्मक अनुभव आले तर असे विद्यार्थी आयुष्यभर शारीरिक सक्रियतेपासून लांब राहणे पसंत करतात.

म्हणून शारीरिक शिक्षण शिक्षकाने शारीरिक शिक्षण तासामध्ये प्रत्येक विद्यार्थी कसा सहभागी होईल आणि त्याचा आत्मविश्वास कसा वाढेल यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.

व्यायामाची शिक्षा : बऱ्याचदा शाळांमधून गैरवर्तन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना शिक्षा म्हणून व्यायाम अथवा शारीरिक उपक्रम करायला लावतात. उदा. रनिंग, उठा-बशा, फ्रंट रोल इत्यादी. खरंतर व्यायाम आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचा आहे. परंतु शालेय वयातच रनिंग करणे कंट्रोल करणे अथवा फ्लॉक होल्ड करणेही शिक्षा आहे अशी धारणा झाल्यास विद्यार्थ्यांवर त्याचा नकारात्मक परिणाम होऊन विद्यार्थी अशा प्रकारच्या व्यायामांपासून अथवा शारीरिक उपक्रमांपासून आयुष्यभर दूर राहतात. कारण व्यायाम ही "शिक्षा" आहे हा संस्कार त्यांच्यावर शालेय वयातच होतो. त्यामुळे गैरवर्तनासाठी काही दुसरे पर्याय शोधणे गरजेचे आहे.



रनिंग हा हृदयाच्या विश्रांत दमदारपणासाठी उत्तम व्यायाम आहे तर प्लांक होल्ड हा कोअर साठी अतिशय प्रभावी व्यायाम आहे परंतु तो शिक्षा म्हणून करायला लावल्यामुळे त्याचा नकारात्मक परिणाम होतो असे विविध अभ्यासांमध्ये आढळून आले आहे. व्यायाम हा शिक्षा म्हणून घ्यायचा नाही मग काय घ्यायचे,

शिक्षा करावी अथवा करू नये, वर्तनात बदल करण्यासाठी शिक्षा हा एकमेव उपाय आहे का? यावर अनेक चर्चा, वादविवाद होऊ शकतील परंतु व्यायाम ही एक अतिशय आनंददायी अनुभूती आहे, ती शिक्षा नव्हे!

PT ते PE : बऱ्याच शाळांमध्ये वेळापत्रकात शारीरिक शिक्षण असे न लिहिता PT असे लिहिले जाते. खरं तर विषयाचे पूर्ण नाव हे आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण असे अतिशय योग्य आणि सर्वसमावेशक नाव आहे. परंतु रूढी आणि प्रथांप्रमाणे Physical Training (PT) असे संबोधले जाते. परंतु जगभरामध्ये आणि अभ्यासक्रम तसेच पुस्तकांमध्ये आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण असे नाव आहे आणि वेळापत्रकातही तसेच संबोधले जावे असा आग्रह शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी धरावा.

औपचारिकता : शारीरिक शिक्षणाच्या तासाला विद्यार्थी लाईनमध्ये मैदानावर येतात. त्यानंतर शिक्षकांच्या सूचना, उपस्थिती, विविध वर्ग रचना, कमी साहित्य अशा विविध कारणे, विद्यार्थ्यांना हालचालींसाठी, खेळण्यासाठी आणि सरावासाठी अत्यंत कमी वेळ मिळतो. एका संशोधनानुसार तीस मिनिटांच्या शारीरिक शिक्षण तासामध्ये विद्यार्थी हा केवळ १२ मिनिटे हालचाल करतो. यावरून असे लक्षात येते की विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षण तासामध्ये विविध कारणांमुळे आणि औपचारिकतां-मुळे खेळण्याची संधी कमी मिळते. विद्यार्थ्यांनी एका ओळीतच उभे रहायला हवे, उंचीनुसार ओळ करायला हवी, गोल (Circle) चांगला झाला पाहिजे

अशा अनेक औपचारिकतांमुळे विद्यार्थी कंटाळून जातात कारण त्यांना आठवड्यातून दोन ते तीन तास शारीरिक शिक्षणासाठी मिळतात तेही असे असतील तर मुलं हिरमुसतात. त्यामुळे शक्य तितक्या औपचारिकता कमी करून आणि पाठाचे नियोजन चांगले करून विद्यार्थ्यांना खेळण्यासाठी व सरावासाठी जास्तीत जास्त कालावधी मिळाल्यास विद्यार्थ्यांचे अध्ययन चांगले होईलच त्याचबरोबर विद्यार्थी आनंदी होतील.

शारीरिक शिक्षणाचा तास आणि स्पर्धेचा सराव सर्वसाधारणपणे शारीरिक शिक्षणाच्या तासा-दरम्यान शिक्षक आंतरशालेय स्पर्धेच्या सराव सराव घेतात त्यामुळे इतर विद्यार्थ्यांकडे दुर्लक्ष होऊ शकते. त्यामुळे काही विद्यार्थी खेळतात तर काही विद्यार्थी गप्पा मारत बसतात. त्यामुळे शक्य असल्यास शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी स्पर्धा सराव हा शाळेच्या अगोदर अथवा नंतर घ्यावा. जेणेकरून शारीरिक शिक्षण तासावर परिणाम होणार नाही.

वयचोरी : वयचोरी ही शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्राला लागलेला शाप आहे. सर्वक्षेत्राप्रमाणे क्रीडा क्षेत्रातही जिंकण्यासाठी काहीही करायची मानसिकता काही शिक्षकांची असते. वर्तमानपत्रात फोटो आणि शाळेचे नाव येण्यासाठीचा मोह काही शिक्षकांना होतो आणि ते या मोहाला बळी पडतात. त्यामुळे इतर खेळाडूंवर अन्याय होतो.

संघ निवड : शारीरिक शिक्षण तासामध्ये विविध खेळ खेळण्यासाठी संघ विभागणी केली जाते आणि ही संघ विभागणी करताना शिक्षक संघ नायकाद्वारे संघ निवडीस प्रोत्साहन देताना आढळतात आणि हे संघनायक चांगल्या खेळाडूंना प्रथम निवडतात त्यामुळे इतर विद्यार्थ्यांचा स्वाभिमान आणि स्वप्रतिमा दुखावली जाण्याची शक्यता असते. संघाची निवड करत असताना संघनायक वेगवेगळ्या विद्यार्थ्यांना आपल्या संघात घेत असतात आणि जे विद्यार्थी शेवटी राहतात अशा विद्यार्थ्यांना वाईट



वाटण्याची शक्यता असते. त्यामुळे संघ विभागणी करताना संघनायकाद्वारे न करता त्या ऐवजी शिक्षक विद्यार्थ्यांचे जोडीदार गट अथवा संघ अशाप्रकारे करतात जेणेकरून प्रत्येक विद्यार्थ्यांचा स्वाभिमान राखला जाईल उदा. टो टू टो, बॅक टू बॅक इत्यादी.

खेळू या छोट्या गटात : शारीरिक शिक्षणाच्या तासामध्ये सर्वसामान्यपणे शिक्षक कुठल्याही खेळासाठी अथवा उपक्रमासाठी अधिक संख्येचा खेळ घेतात (Mass Activity). उदा. वर्गात ५० विद्यार्थी असतील तर एका संघात २५ आणि दुसऱ्या संघात २५ असा सामना घेतला जातो. यामुळे विद्यार्थ्यांना खेळण्याची संधी कमी मिळते. जे विद्यार्थी चांगले खेळतात तेच विद्यार्थी आपापसात अधिक खेळ करतात आणि जे नवशिके विद्यार्थी असतात अशांना संधी मिळत नाही. हे टाळण्यासाठी आणि विद्यार्थ्यांना अधिकाधिक संधी मिळण्यासाठी शिक्षकांनी कमी संख्येचे खेळ अथवा उपक्रम घ्यावेत उदा. ५ विरुद्ध ५, ३ विरुद्ध ३.

ज्या शाळेमध्ये मैदान कमी असेल अशा शाळेत कदाचित हे शक्य होणार नाही परंतु ज्या शाळेत पुरेसे मैदान असेल अशा शाळेत छोट्या संख्येचे खेळ घेतल्यास विद्यार्थ्यांना अधिक संधी मिळते

तसेच यशाचा दर (Success Rate) सुद्धा चांगला राहतो.

साहित्याचा दुष्काळ : शाळेतील शारीरिक शिक्षण तासाचे निरीक्षण केले असता अथवा मैदानावर विद्यार्थी खेळत असताना निरीक्षण केले असता असे लक्षात येते की एक बॉल मागे अनेक विद्यार्थी धावत असतात किंवा कमी साहित्यामध्ये शिक्षक सराव घेत असतात आणि विद्यार्थी ताटकळत थांबलेले असतात.

त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या सरावावर मर्यादा येतात. बऱ्याचदा साहित्य असूनही शिक्षक ते साहित्य कपाटामध्ये ठेवून देतात आणि दुर्दैवाची बाब म्हणजे असे वर्षानुवर्षे ठेवून दिल्यामुळे ते साहित्य खराब होते. शिक्षक जाणीवपूर्वक करतात असेही नाही परंतु अनेक प्रथांपैकी ती एक प्रथा आहे की, विद्यार्थी साहित्य खराब करतील, हरवतील, घरी घेऊन जातील, परंतु शारीरिक शिक्षण तासामध्ये अधिक अथवा पुरेसे साहित्य असल्यास विद्यार्थ्यांचा सराव, अध्ययन चांगले होते आणि साहित्य न वापरून खराब होण्यापेक्षा वापरून खराब झालेले बरे नाही का!





भारतीय स्त्रियांचा ऑलिंपिक पदापर्यंतचा प्रवास...



सायली मिलींद महाराव

विद्यार्थिनी : बीपीएड, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे
sayalieverest@gmail.com

२१ व्या शतकातली स्त्री ही पुरुषांच्या खांद्याला खांद्या लावून बरोबरी करत आहे. बरोबरी काही काळापूर्वी स्त्रियांबद्दल मागासलेली वृत्ती होती. पण बदलत्या काळानुसार आज भारतीय स्त्री ही बॉर्डर पासून ते ऑलिंपिकपर्यंत पोहोचली आहे.

देशाच्या राजकीय, सामाजिक, आर्थिक ह्या सगळ्याच क्षेत्रात स्त्रिये तिचा मान उंचावला आहे. आता क्रिडाक्षेत्रात सुध्दा ती भारताचं नेतृत्व करण्याचा मान मिळवत आहे. भारतात आजही काही राज्यातील सुविधा काहीशा नीट नसल्या कारणामुळे स्पोर्टस् ह्या विषयापासून युवा मुली दूरच आहेत, अपुरी माहिती व सुविधा नसल्यामुळे आजही त्या

खेळापासून वंचित आहेत. अनेक देशांत आजही महिलांना ऑलिंपिकमध्ये सहभाग नाही. त्या मानाने भारतात ही परिस्थिती नाही. परंतु तरीही भारतीय महिलांचा सहभाग हा बोटारवर मोजण्याइतकाच आहे.

अगदी तालुका, जिल्हा, राज्य आणि राष्ट्रीय स्तरावर वेगवेगळ्या खेळांसाठी वेगवेगळ्या स्पर्धांचे आयोजन होत असते. त्यातूनच ऑलिंपिकसाठी सुध्दा खेळाडू निवडले जातात. खेळ म्हाटलं की स्पर्धा हेच आपल्या डोळ्यांसमोर येतं जगभरात असलेले खेळाडू त्यांची सर्वोकृष्टता साऱ्या जगाला कळण्यासाठी व त्यांची ओळख जगात होण्याकरता



विविध खेळांचे आयोजन जागतिक पातळीवर केले जाते. त्यालाच 'ऑलिंपिक'स्पर्धा' म्हणतात.

ऑलिंपिक जवळजवळ ३००० वर्षांपासून होत आहे असे निदर्शनास येते. सर्वात आधी ऑलिंपिक खेळ ग्रीस देशातील ऑलीम्पिया या शहरात खेळला गेला. आधुनिक ऑलिंपिक खेळांची सुरुवात १८९६ साली अथेन्स (ग्रीस) येथे झाल्याचे समजते. ज्यामध्ये एकूण १४ देशांनी आपला सहभाग नोंदवला होता.

१९९२ सालापर्यंत चार वर्षांतून एकदा ऑलिंपिक स्पर्धांचे आयोजन होत असे. परंतु या नंतर उन्हाळी आणि हिवाळी ऑलिंपिक स्पर्धांमध्ये विभाजित होऊन या स्पर्धांमध्ये २ वर्षांचे अंतर आहे. तसेच दिव्यांग खेळाडूंसाठी पॅरालिम्पिक स्पर्धा ऑलिंपिक स्पर्धा संपल्यानंतर लगेचच पॅरालिम्पिक स्पर्धांचे आयोजन केले जाते.

१९०० मध्ये पॅरिसमधल्या ऑलिंपिकमध्ये महिलांचा सहभाग आढळून येतो, त्यावेळी २२ महिलांचा पाच खेळांमध्ये सहभाग होता. आणि Gender Equality in Sports असे त्यावेळीस सांगण्यात आलं. १९०४ मध्ये महिला धनुर्विद्या हा event सुरू केला गेला, व त्यानंतर १९०८ मध्ये ३७ महिलांनी धनुर्विद्या व टेबल टेनिस ह्या स्पर्धा पूर्ण केल्या. त्या काळात पहिल्यांदाच जगात Women's World Game, Women's Olympic Games, Paris मध्ये १९२२ साली भरवण्यात आल्या होत्या, त्यात अकरा खेळांचा समावेश केला गेला होता. २०,००० लोकांचा सहभाग व १८ वर्ल्ड रेकॉर्ड त्या वेळी झाले. स्वित्झर्लंडमधील Hélène de Pourtalès ह्यांनी sailing ह्या स्पर्धेत पहिलं गोल्ड मेडल मिळवणाऱ्या व पहिल्या ऑलिंपिक स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या महिला सहभागी होत्या. आणि अशा तऱ्हेने महिलांचा ऑलिम्पिक मधला प्रवास सुरू झाला.

१९२४ मध्ये पॅरिसच्या ऑलिंपिक मध्ये भारतीय महिलांनी पहिली उडी घेतली. प्रथम महिला जिने ऑलिंपिक मध्ये भारताचे प्रतिनिधित्व केलं ती नोरा पोल्ये, बंगाल-टेनिस खेळणारी होती.

स्वतंत्र भारतानंतर १९४७ लंडन - १९४८ मधल्या ऑलिंपिकमध्ये महिलांचा समावेश नव्हता. व १९५२ मध्ये स्वतंत्र काळानंतर Helsinki मधील ऑलिंपिकमध्ये ६० पुरुषांबरोबर चार महिलांचा समावेश होता. त्यावेळी मेरी डिसूझा Track and Field Sprint 100 meter d 100 meter करणाऱ्या होत्या व निलिमा घोष ह्या पहिला महिला १९५२ Track Athlete खेळणाऱ्या होत्या.

१९५२ नंतर महिलांचा ऑलिंपिक समावेश फारच कमी दिसून आला. १९७२ -०१ महिला, १९६४ - ०१ महिला १९७६, १९८०-१८, १९९२-०६ महिला. हा चढता उतरता क्रम सुरूच राहिला.

१९८४ साली लॉस एन्जेलीसमधल्या ऑलिंपिक मध्ये पी.टी उषा ह्यांना ४०० मीटर मधलं त्यांचं कांस्य पदक त्यांना गमवावं लागलं होतं. त्याच वेळी शायनी अब्राहम ह्या Track and field 800mtrs मध्ये पहिल्या महिला होत्या ज्या सेमी-फायनल फेरी पर्यंत पोहचल्या होत्या. त्यानंतर 4*400 women relay race team of पी. टी. उषा, शायनी अब्राहम, एम. डी. वलसम्मा आणि वंदना राव ह्यांनी सात टिम बरोबर स्पर्धा पूर्ण केली.

२००० सिडनीमध्ये झालेल्या ऑलिंपिकमध्ये महिलांनी सहभागी ऑलिंपिक सहभाग वाढवला हे सिध्द केलं. करनम मल्लेश्वरी ह्यांनी वेटलिफ्टिंग ह्या स्पर्धेत कांस्य पदक मिळवून सिडनी ऑलिंपिक मधून भारतासाठी कांस्यपदक आणणाऱ्या त्या एकमेव होत्या.

२००४ -२८ महिला, २००८ -२५ महिला, २०१२-२३ महिला आणि पुन्हा एकदा भारतीय



महिलांनी कांस्य पदकाला गवसणी घातली. ह्या वेळी सायना नेहवाल, बॅडमिंटन व मेरी कॉम-बॉक्सिंग मध्ये ह्या दोघींनी त्यांच्या त्यांच्या खेळात इतिहास घडवला. २०१६-५४ महिला रिओमध्ये पी.व्ही. सिंधू-बॅडमिंटनमध्ये रौप्य तर साक्षी मलिक-कुस्तीमध्ये कांस्य मिळवून भारताच नाव पुन्हा एकदा झळकवलां.

आजच्या अत्याधुनिक काळातील ऑलिंपिकबद्दल बोलायचं झालचं तर आजही खूप कमी महिला खेळांबद्दल जागरूक आहेत. इंटरनेट, सोशल मिडियाच्या जगात ही आपण अनेक गोष्टींपासून लांब आहोत हे आजच्या २१ व्या शतकातली ऑलिंपिक मधल्या महिलांकडूनच कळत आहे. आज पुरुष ही त्याच बरोबरीने मेहनत घेत आहेत. त्यांनाही त्याच अडचणींना सामोरे जावे लागत आहे. अर्थात खेळात बद्दल घडवणारी ही युवा पिढी आज कुठेतरी मेहनत घेत आहे. २०२० मधील टोकियो ऑलिंपिक हे कोरोनाच्या महामारीमुळे लांबणीवर गेल्यामुळे खेळांडूचं काही प्रमाणात नुकसानच झालं असं म्हणावं लागेल. आज खर सांगायचं झालं तर महिला ऑलिंपिकच्या podium वर गेल्यावर आपल्याला तीची खरी ओळख कळते व परिस्थितीसुध्दा.

२०२० च्या टोकियो ऑलिंपिकमध्ये महिलांनी केली कामगिरी ही बदलत्या भारताची ओळखच होती. महिलांनी पहिल्यांदाच हॉकी टिम, फेंसिंग, डिक्स श्रो, गोल्फ, आर्चरी, शूटिंग, टेबल टेनिस, बॉटमिंटन ह्या अनेक खेळांमध्ये सेमी फायनल, फायनल पर्यंत आपली तग धरून ठेवली होती. काही खेळांडूंची व्यथा तर मेडेल जिंकल्यावरच कळली, 'आधी हाताला चटके तेव्हा मिळते भाकर' दूरचा प्रवास करून आपली ट्रेनिंग पूर्ण करणं, नेटवर्क नसलेल्या गावातून ऑलिंपिकच स्वप्न बघणं, रस्ते नसलेल्या मार्गावरूनच आज प्रवास करत स्वप्नापर्यंत पोहचणं हे कोणत्याच स्पर्धेपेक्षा सोपं नाही. एखाद्या महिला खेळांडूच्या रस्त्यात खडेच नव्हे तर रस्ताचं नाही.

तरीही भारतीय महिलांनी ह्या लढाईचा सामना केला, व भारताचा तिरंगा सातासमुद्रापार त्या फडकवून आल्या. सुविधा नसतानाही कष्टाचं चीज करणाऱ्या ह्या महिला आज नवीन इतिहासचं लिहित आहेत. परिस्थिती कशीही असली तरी जिद्द न हरणारी आजची स्त्रीच हे करू शकते.

शिकोम मीराबाई चानू ने ह्या ऑलिंपिकमध्ये रौप्य पदक मिळवून सुरुवात केली, व लगेचच बाजी मारली ती पी. व्ही. सिंधूने बॅडमिंटन ऑलिंपिकमध्ये दोन पदकं मिळवणारी ती पहिली महिला बनली. ह्या वेळीस तिला कांस्य पदक मिळाले. मेरी कॉम नंतर बॉक्सिंगमधील पदक मिळाले ते लवलाना हिने कांस्य पदकाचा मान मिळवला. २०२० मधील ऑलिंपिकमधील पुरुषांनी ही अगदी त्याच ताकदीने त्याचं खेळातील कौशल्य दाखून भारताचा गोल्डन बॉय निरज चोप्रा-जावलिन श्रो ह्या खेळात ह्याने भारताचा तिरंगा उंचावला. हॉकी टिमनेसुध्दा कांस्यपदकावर बाजी मारली. कुस्तीमध्ये भारतासाठी दोन पदक मिळणारे रवी कुमार दह्या ने रौप्य तर बजरंग पुनियाने कांस्य पदक मिळवून भारताचा कुस्तीमध्ये नवीन रेकॉर्ड रचला. ७ पदक मिळवून भारताने ४८ वे स्थान मिळवले.

२०२० मधल्या पॅरालिंपिकमध्ये सुध्दा महिलांनी व पुरुषांनी तिरंगा फडकवून भारतीय खेळांडूची नव्याने ओळख करून दिली. त्यात भारतीय १४ महिलांचा समावेश पॅरालिंपिकमध्ये होता व ४० पुरुष. भविना पटेल ह्यांना टेबल टेनिसमध्ये रौप्यपदक घेऊन पॅरालिंपिकमध्ये खाते उघडले. तिरंगा फडकवला, अवनी लेखरा हिने शूटिंगमध्ये एक सुवर्ण तर रौप्य पदक मिळवून. त्याच बरोबर १० मीटर एअर पिस्टल शूटिंगमध्ये पुरुषांनी भारताचा तिरंगा एकाचवेळी दोनदा उंचावला व स्टेडियम वर राष्ट्रगीत पुन्हा एकदा वाजले. मनिष नारवाल ह्याला सुवर्ण व सिंगराज अधाना यांना रौप्य पदक व कांस्य पदक त्यांना मिळाले. १९ पदके

मिळवून आज पॅरालिम्पिकमध्ये भारतीय खेळांडूनी एक नवा ठसा उमटवला.

२००० मधले पदक ते आज २०२१ पर्यंत महिलांना मिळणारे पदक त्यांच्या स्वप्नांचा ते ऑलिंपिक पदकापर्यंतचा प्रवास फारच मोठा आहे. आज भारतात ऑलिंपिक पदक मिळवणाऱ्या ०७ महिला

आहेत. आज महिलांना खेळाच्या मैदानात पुन्हा उतरून त्यांनी प्रतिस्पर्धाबरोबर स्पर्धा करायला हवी व जुनाट विचारांवर मात करून जिंकण्याचा संघर्ष करायला हवा. आपल्या देशातल्या महिला ह्या कोणत्याही खेळात तिरंगा फडकवू शकतात ह्यात काही शंकाच नाही.





अनुभवांची शिदोरी



योगिनी कानडे

शारीरिक शिक्षण शिक्षिका, डी.ई.एस. प्रायमरी स्कूल
9764551696

“स्वतःवर विजय मिळवण्याची क्षमता ही खेळाने दिलेल्या सर्व गोष्टींपैकी सर्वात मौल्यवान आहे यात शंका नाही,” हे विधार शंभर टक्के खरे आहे का नाही हे तुम्ही स्वअनुभवावरून पडताळून जरूर पहा. असाच माझा एक अनुभव मी आज आपल्याबरोबर शेअर करू इच्छिते.

पुण्यातील एक नामांकित संस्था म्हणून ओळखली जाणारी ‘डेक्कन एज्युकेशन सोसायटी’ या संस्थेने प्रायमरी विभागातील विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण वाढीचा विकास करून सुरु केलेला ‘आंतर शालेय क्रीडामहोत्सव-२०२२’ याचे यजमानपद आमच्या डी. ई. एस. प्रायमरी विभागाकडे यावर्षी क्रीडासमिती मार्फत सोपवण्यात आले होते. या संदर्भात विविध सभा घेण्यात आल्या. कुठलेही कार्य हाती घेतले म्हणजे ते तडीस नेण्यासाठी पूर्वनियोजन आलेच. या स्पर्धांचे नियोजन करण्यासाठी मी स्वतः स्वतःशीच विचारविनिमय करून माझ्यातील खरी क्षमता, माझ्या मर्यादा आणि परिस्थितीतून कशा प्रकारे वाट काढता येईल याची खातरजमा करून घेतली आणि प्रस्ताव घेऊन शाळेतील मुख्याध्यापिका सौ. स्मिता कुलकर्णी मॅडमना भेटले. या स्पर्धांसाठी आम्ही जवळपास तीन

महिने आधी नियोजन करून कामास सुरुवात केली. विविध समित्या स्थापन केल्या. कोणतेही कार्य पार पाडायचे असेल तर ते कोणा एकाचे काम नाही. **Team work is must.** म्हणून ‘एकी हेच बळ’ हे ब्रीदवाक्य सत्यात उतरवण्यासाठी आम्ही प्रयत्नांची पराकाष्ठा केली.

या कामात अडचणी येणारच होत्या पण आम्ही ठरवले होते, आपली मान कधीही खाली झुकू द्यायची नाही. हार मानायची नाही. शोक करत बसायचे नाही. प्रत्येक वेळेस दुसरा मार्ग शाधायचा. वाटाड्या प्रमाणे वाट शोधून मार्गक्रमण कराचेच.

ठरलं तर मग स्मार्ट वर्क, क्वालिटी वर्कला प्राधान्य देण्यात आले. शाळेतील माझे सहकारी श्री. श्रीकांत जोशी सरांनी आमच्या क्लार्क श्रद्धा पित्रे व मुग्धा गोडबोले यांच्या सहकार्याने टेक्निकल बाजू सांभाळली. विविध खेळ, खेळांची नियमावली, खेळाचे गुगल फॉर्मस्, स्कोर शीटस्, चेस्ट नंबर, फीडबॅक फॉर्म, आमंत्रण पत्रिका, स्पर्धांसाठी लागणारी विविध पत्रके यांची तयारी करणे ही कामे जोरदार सुरु झाली.

प्राथमिक विभागाचे क्रीडा शिक्षक व मुख्याध्यापक यांची सभा घेऊन आपण





ठरवलेले खेळ, त्यासाठी लागणारे साहित्य तसेच आपण तयार केलेले खेळ व त्यासाठी आखून दिलेल्या नियमावलीचे प्रकट वाचन करून समजावून दिले. वेळ प्रसंगी विविध खेळांची प्रात्यक्षिके देखील करून दाखवण्यात आले. सर्व शाळांनी आपला उत्स्फूर्त प्रतिसाद या स्पर्धांसाठी दाखवला व तब्बल १९५० विद्यार्थ्यांनी या स्पर्धांमध्ये भाग घेतला. आमचे क्रीडाध्यक्ष मा. श्री. खेमराज रणपीसे सर आम्हांला नेहमी म्हणतात 'तुम्ही ज्या परिस्थितीतून जात असाल ते महत्त्वाचे नाही फक्त त्यातून पुढे जा. कारण तुम्ही स्पर्धा करता असताना तुम्हांला आत्मविश्वास असणे आवश्यक आहे.' हाच आत्मविश्वास उरी बाळगून सर्व क्रीडाप्रेमी २६ नोव्हेंबर २०२२, शनिवार रोगी संविधान दिनाचे

हस्ते क्रीडाज्योत प्रज्वलित करून शाळेतील राष्ट्रीय आंतरराष्ट्रीय खेळांडूमार्फत मैदानावर फिरवण्यात आली. बिगुलच्या व बॅन्डच्या तालावर मान्यवरांना मानवंदना देण्यात आली. रीओने सर्वांचे स्वागत करण्यात आले. शाळेतील उपक्रम योगा, तायक्वांदो, मल्लखंब, रोप मल्लखंब, जिमन्यॉस्टिक, सिलमबम यांच्या प्रात्यक्षिकांनी उपस्थितांची मने जिंकली. आवारे मॅडम यांनी या स्तुत्य उपक्रमांचे, शिक्षकांचे, मुख्याध्यापकांचे, संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांचे व संस्थेचे खूप खूप कौतुक केले व कोरोना महामारीच्या काळात दोन वर्षे घरात बंदिस्त असलेल्या चिमुकल्या जीवांना शाळेने अशा प्रकारे नवीन ऊर्जा देऊन उत्साहपूर्वक वातावरणात त्यांच्यातील खेळाडूवृत्तीला प्रोत्साहन देण्याच्या



औचित्य साधन डी.ई.एस. च्या प्रांगणात उतरले. स्पर्धेच्या दिवशी रवीराजाच्या सुवर्ण किरणांनी शाळेने जणू राजमुकुट परिधान केल्याप्रमाणे दिमाखात झळकत होते. सर्व शाळांनी रजिस्ट्रेशन केल्यानंतर उद्घाटन समारंभ सुरू झाला. या दिमाखदार सोहळ्यास प्रमुख अतिथी म्हणून शिक्षण विभाग पुणे महानगरपालिका येथील प्रकल्प अधिकारी मा. डॉ. मनोरमा आवारे मॅडम असे उत्तुंग व्यक्तिमत्त्व लाभले. व्यासपीठावरील मान्यवरांच्या

दृष्टीने उत्तम कामगिरी केल्याबद्दल विशेष कौतुक केले. मुलांनी मैदानी खेळांना प्राधान्य देऊन बौद्धिक क्षमतेबरोबर शारीरिक क्षमतेचा विकास करावा असे मार्गदर्शन संस्थेचे अध्यक्ष श्री. शरद कुंटे यांनी केले. श्रीफळ वाढवून हार पुष्प वाहून मैदानाची पूजा करून स्पर्धांना सुरुवात झाली. यामध्ये धावपट्टीवरील वैयक्तिक व सांघिक खेळ तसेच मैदानावरील सांघिक खेळांचा समावेश होता. दिवसभर सुरू आलेल्या स्पर्धा, बक्षीस वितरण सोहळ्याने पार पडला. या



प्रसंगी विद्यार्थ्यांना सहभाग प्रमाणपत्र प्रत्येकाला तसेच प्रथम, द्वितीय व तृतीय क्रमांक, सुवर्ण, रौप्य, कांस्य पदके बहाल करून विजेता संघ, उपविजेता संघास सन्मान चिन्ह देऊन गौरवण्यात आले. गुणफलकानुसार जास्त गुणांक मिळालेल्या शाळेस फिरता चषक देऊन गौरवण्यात आले.

याप्रसंगी प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित असलेले मा. डॉ. शरद आहेर सरांनी खेळाडू प्रेमींना त्यांच्यातील शारीरिक व मानसिक क्षमता ही मोठी संपत्ती असून तुमचे ध्येय्य गाठण्यासाठी तिचा सुयोग्य वापर करा हा मोलाचा सल्ला दिला. अशा प्रकारे स्पर्धा घेण्यासाठी त्यांना आपला मदतीचा हात पुढे करून क्रीडाशिक्षकांना पाठीवरती थाप मारून या मैदानांवर खेळाडूवृत्तीने लढण्याची ताकद दिली. मला वैयक्तिक असे वाटते जर असे गुरू पाठीशी

असतील तर हे कार्य क्रीडाक्षेत्रात अविरत चालू राहिल यात वादच नाही. आताच्या नवीन क्रीडाशिक्षकांना मी जरूर आव्हान करेन की त्यांनी असे उपक्रम हाती घ्यावेत व ते तडीस नेण्यासाठी आपल्या गुरुजनांचे मार्गदर्शन घ्यावे.

हा क्रीडामहोत्सव पार पाडण्यासाठी मला माझ्या संस्थेतील बीएमसीसी क्रीडाशिक्षक श्री. स्वप्नील देशमुख व एनईएसटीचे श्री. रामकृष्ण चिंचकर सरांची मोलाची साथ व सहकार्य लाभले. यामुळेच मी असे म्हणेन “चिकाटीने आपल्या कार्याला, अपयशाला असाधारण यशात बदलता येते.” प्रत्येक कृतीतून काहीतरी रचनात्मक घडते हे मी अनुभवत आहे. आज इथेच थांबते. गतिमानच्या पुढील अंकात नवीन अनुभव घेऊन येईन.



ऑलिम्पिक मधील भारत : दशा आणि दिशा



भरत कोळी

शारीरिक शिक्षण शिक्षक व बॉक्सिंग प्रशिक्षक, धुळे
bharatkoli8806@gmail.com

ऑलिम्पिक स्पर्धेत १०० पदके मिळवण्याचे रहस्य का जगासमोर येऊ शकलं नाही, ते का म्हणून थांबलं..?

१ ऑगस्ट हा दिवस माझ्यासाठी खूप महत्वाचा आहे कारण ह्या दिवशी “स्वराज्य माझा जन्मसिध्द हक्क आहे आणि तो मिळवणारचं” असं ब्रिटिश साम्राज्याला उघडपणे सांगणारे लोकमान्य टिळक यांची पुण्यतिथी व आपल्या लेखणीने संपूर्ण जगाचे लक्ष वेधून घेणारे थोर साहित्यिक आण्णा भाऊ साठे यांची जयंती आणि या दोघा महान व्यक्तींचे विचार मी कायमच डोळ्यासमोर ठेवून माझ्या लेखणीला प्रेरित करत असतो त्यांना क्रीडा परिवाराकडून विनम्र अभिवादन.

त्याचबरोबर २३ जुलै २०२१ रोजी टोकियो (जपान) शहरात ऑलिम्पिक क्रीडास्पर्धेच्या कुंभमेळ्याचे उद्घाटन कोरोनाच्या सर्व नियमांचे पालन करत, भव्य-दिव्य देखणा सोहळा संपन्न झाला आणि २४ जुलै २०२१ रोजी २०२० च्या टोकियो ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेची प्रत्यक्षात सुरुवात झाली. या स्पर्धेत २०० पेक्षा जास्त देशांनी सहभाग घेतला आणि पदक मिळवण्याच्या दृष्टीनेचं अनेक खेळाडू ऑलिम्पिकच्या क्रीडास्पर्धेत उतरले, या टोकियो ऑलिम्पिक क्रीडास्पर्धेत आपला देश १२७ खेळाडू बरोबर उतरला व आपला प्रवास सुरू झाला, खरं या टोकियो ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेच्या

तयारीसाठी भारताने २०१६ च्या रिओ ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेच्या शेवटच्या दिवसापासूनच सुरू केली होती असं म्हणायला काही हरकत नाही कारण आपला भारत देश क्रीडाक्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी इतकं प्रोत्साहन देतो की शेवटपर्यंत आपण फक्त पदक मिळविण्यातचं अपयशी ठरतो. हे माझं वाक्य बहुतेक लोकांना लवकर लक्षात येणार नाही आणि जर लक्षात आलं तर माझी पुढची कथा ऐकायची एवढी गरजही वाटणार नाही असो पण हात जोडून विनंती करतो की नक्की वाचा.

हे सर्वाना माहित आहे की जगावरच्या पाठीवर लोकसंख्येच्या बाबतीत भारत दुसऱ्या क्रमांकावर आहे आणि त्यामुळे भारताकडे लोकसंख्येची अजिबात कमतरता नाही त्यातल्या-त्यात तरुण वर्ग तर मोठ्या कार्यक्षमतेने भारताकडे उपलब्ध असतानादेखील २०१६ च्या रिओ ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत आपल्या देशाला अनुक्रमे कांस्यपदक व रौप्यपदकावर समाधान मानावं लागलं ही आपली खरी स्थिती. रिओत पाहिली की आपण किती तरुण आहोत आणि तेही सर्वात मोठ्या महाकुंभ असलेल्या ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत आहे. मग हे ऑलिम्पिक पदकांचे गणित नेमकं शिक्षकांकडून (प्रशिक्षक) चुकलं का विद्यार्थ्यांकडून (खेळाडू) हे समजायला गेलं तर १९२८ च्या ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेपासून किंवा त्या आसपासच्या वर्षांपासून ते २०१६ च्या



ऑलिम्पिकपर्यंतचा आपल्याला अभ्यास करावा लागणार तेव्हा जाऊन लक्षात येईल की हे गणित चुकलं नाही तर मुद्दाम ह्या गणिताला शॉर्टकटस्चे सोपे सूत्र वापरून सोडवले जात असल्यामुळे आपण ऑलिम्पिकमध्ये यशस्वी होत नाही आणि उत्तर १०० च्या ऐवजी २/४/१/३ अशा स्वरूपात आपल्याला मिळत गेले.

विशेष म्हणजे २०१६ च्या रिओ ऑलिम्पिक स्पर्धेत फक्त २ पदक मिळणं ही फार मोठी शोकांतिका संपूर्ण भारतीय क्रीडा क्षेत्रासाठी होती यावर सखोल संशोधन आजही होणं गरजेचं आहे आणि त्या संशोधनाची अंमलबजावणी सुध्दा १००% गरजेचं आहे. असो मी आता पुढे येतो कारण जे झालं गेलं ते विसरून पुढे गेलेलं सध्याच्या स्थितीत बरं कारण 'चॅम्पियन आज आहे उद्या नाही' हे वाक्य मी डोळ्यासमोर नेहमी ठेवतो म्हणून उद्याचा विचार कालच्या विचारापेक्षा जास्त करावा हे ठरवूनचं परत २०२० च्या टोकियो येथे सुरू असलेल्या ऑलिम्पिक स्पर्धेकडे येऊ या..

२०२० च्या ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत टोकियोच्या क्रीडाभूमीत मीराबाई चानू यांनी या स्पर्धेच्या दुसऱ्या दिवशी रौप्यपदक मिळवून दिले तेव्हा असं वाटत होतं की भारताने १०० पदक मिळविण्याच्या दिशेने वाटचाल सुरू केली अगदी मन आनंदीत झालं पण जेव्हा रौप्यपदक विजेत्या मीराबाई चानू कडे सर्वांचं लक्ष होतं तेव्हा टोकियोच्या क्रीडाभूमीत आपला देश १०० पदकांपासून दूर-दूर जाताना मला दिसत होता. खरं तर भारतीय खेळाडूंचे जितकं कौतुक करावं तितकं कमीचं आहे तिरंदाजीमध्ये अतनु दास हा जागतिक क्रमवारीत ९ व्या स्थानावर असताना देखील त्याने दोनदा ऑलिम्पिक सुवर्णपदक विजेत्या तिरंदाजाला हरवलं, टेबल-टेनिस खेळाडू मनिका बात्रा हिने सलग दोन सामने जिंकले व तलवार-बाजीत भारताने प्रथमचं सहभाग नोंदवणाऱ्या भवानी देवीने पहिला सामना जिंकत इतिहास नोंदवला,

बॉक्सिंगमध्ये मनिष कौशिक, मेरी कॉम, कमलप्रित कौर, पूजा राणी यांनी अप्रतिम खेळ करत सर्वांची मने जिंकली. मला नेहमी या सर्व खेळाडूंचा आदर वाटतो कारण जेव्हा खेळाडू चुका करतात तेव्हा त्या कोणाच्याही लगेच लक्षात येतात पण ह्या चुका नेमक्या कोणाकडून झाल्या आहेत याबाबत कधीचं विचार करत नाही हे विशेष आहे. २०२० च्या टोकियो ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत भारतीय खेळाडूंनी त्यांच्या क्षमतेप्रमाणे अतिशय चांगली कामगिरी केली यात अजिबात शंका नाही. १०० पदके न मिळणे याला दोषी सर्व भारतीय यंत्रणा आहे. यंत्रणेने फक्त वरच्या स्तरावर भर दिला खालच्या स्तरावर ०% भर दिल्यामुळे ही परिस्थिती डोळ्यासमोर उभी राहिली आहे. खरं तर खेळाडूंना जी लोकं दोषी मानत आहेत त्यांनी एकदा शारीरिक शिक्षण म्हणजे काय..? याचा आधी अभ्यास करावा किंवा या विषयाविषयी सखोल माहिती घेण्याच्या प्रयत्न नक्कीच करावा म्हणजे लक्षात येईल की ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेतील १०० पदकांचे रहस्य कुठं आहे ते.

१ ऑगस्ट २०२१ रोजी मी बॉक्सिंग खेळाचा ९१ किलो वजनी गटाचा बॉक्सर सतिशकुमार याचा सामना टी. व्ही. वर पाहत होतो माझ्यामते तो खेळला नसता तरी चाललं असतं कारण मागच्या सामन्यात त्याला डोळ्याला गंभीर दुखापत झाली होती त्यामुळे त्याला टाके टाकावे लागले आणि अशा स्थितीत तो पुन्हा बॉक्सिंग रिंगवर वाघासारखा उतरला आणि खेळला. हरला पण झुकला नाही. अशा बॉक्सिंगपटू सतिशकुमारने अतिशय उत्कृष्ट व अप्रतिम खेळ करत २०२० टोकियो ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेचा प्रवास थांबवला जेव्हा तो हरला तेव्हा मला प्रचंड वेदना झाल्या की आमचे खेळाडू इतकी मेहनत करून लढतात तरी त्यांना पदक न मिळणं याला दोषी कोण हा मोठा प्रश्न आहे. पण हरल्यानंतर खेळाडूलाचं इथं दोषी ठरवलं जातं हे खूप विशेष आहे. मी ५:३० च्या सुमारास २०१६ च्या रिओ

ऑलिम्पिक स्पर्धेतील रौप्यपदक विजेती पी. व्ही. सिंधू हिचा कांस्यपदकासाठीचा बॅडमिंटन सामना पाहत होतो तेव्हा माझं मन हेच सांगत होतं की जर भारतीय यंत्रणा अजून चांगली राहिली असती तर तिच्या जोडीला दोन ते तीन पी. व्ही. सिंधू अजून राहिल्या असत्या, खरं तर पी. व्ही. सिंधू सुवर्णपदक घेणार अशी अनेकांची स्वप्न होती पण खेळ आहे तो कसा व केव्हा बदलेल हे सांगता येत नाही पण कांस्यपदकांसाठी तिने उत्कृष्ट प्रदर्शन करत भारताला कांस्यपदक मिळवून दिले त्याबद्दल तिचं मनःपूर्वक आभार व अभिनंदन, दुसरीकडे संध्याकाळी भारतीय पुरुष हॉकी संघाने ग्रेटब्रिटनवर विजय मिळवत तब्बल ४१ वर्षांनंतर सेमी-फायनलमध्ये प्रवेश मिळवला आणि पुन्हा एकदा भारत हॉकीचा बादशहा आहे असं वाटू लागल्यामुळे हा विजय संजीवनी सारखा आहे. १ ऑगस्ट २०२१ हा दिवस मला कायम स्मरणात राहिल, २ ऑगस्ट २०२१ रोजी सकाळच्या वातावरणात महिला हॉकी संघाने देखील जगजेता व सद्यस्थितीत बलाढ्य असलेल्या तीन ऑलिम्पिक सुवर्णपदक ऑस्ट्रेलिया हॉकी संघावर १-० ने विजय मिळवत सेमीफायनलमध्ये शानदार प्रवेश केला. या दोन्ही हॉकी संघाचे जेवढं कौतुक करावं तितकं कमीचं आहे. समोरचा कितीही बलाढ्य असला तरी तो चुका करतोच आणि त्याच चुकांचा फायदा घेत त्यावर मात करता येते असंच काहीसं या दोन्ही सामन्यात मला दिसून आले. सर्व हॉकी खेळाडूंचे हार्दिक अभिनंदन व पुढील वाटचालीस शुभेच्छा. आता आपण ऑलिम्पिक स्पर्धेत १०० पदकांचे रहस्य काय आहे हे जाणून घेऊ या.

२०१६ च्या रिओ ऑलिम्पिकनंतर भारतीय क्रीडा क्षेत्रात बरेच बदल करण्यात आले. भारतीय खेल प्राधिकरणाचा लोगो पासून ते इतर देण्यात येणाऱ्या सोयी-सुविधांमध्ये वाढ करत अनेक गोष्टींमध्ये बदल करण्यात आल्या व मोठ्या स्वरूपात क्रीडा

क्षेत्राला भारतात वाव मिळावा यासाठी ग्रासरूट स्तरावर विविध उपक्रम हाती घेण्यात आल्यामुळे क्रीडा संस्कृतीला वाव तर मिळालाचं त्याचबरोबर लोकांचा खेळाकडे बघण्याचा दृष्टिकोनसुद्धा सकारात्मक होऊ लागला ही खूप आनंदाची गोष्ट. २०१६ रिओ ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेनंतर भारतीय क्रीडा क्षेत्रासाठी झाली. २०१८ पासून केंद्र सरकारने शालेय स्तरावरील खेळाडूंसाठी खेलो इंडिया हा उपक्रम हाती घेतल्यामुळे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भारताला सिनिअर संघाला उत्कृष्ट खेळाडू मिळतील या दिशेने खूप छान वाटचाल केली. दिल्ली, पुणे, आसाम, येथे खेलो इंडिया क्रीडा स्पर्धेचं पर्व झाले तर ओडिशा येथे विद्यापीठ स्तरावरही खेलो इंडिया क्रीडा स्पर्धेची सुरुवात करत ऑलिम्पिकच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाच्या योजना आखल्या, **TOP-10** सारख्या योजनेमार्फत खेळाडूंना चांगल्या सोयी-सुविधा सरावासाठी उपलब्ध व्हाव्या यासाठी करोडो रुपये खर्च करण्यासाठी शासनाने छान उपक्रम हाती घेतला, FIT India Movement च्या माध्यमातून शारीरिक व मानसिक सुदृढ राहण्यासाठी आणि शारीरिक हालचालींच्या माध्यमातून फिट ठेवण्यासाठी लोकांनी प्रयत्न करावा त्याचबरोबर, खेळ व व्यायाम आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवावा, नागरिकांनी स्वतःला FIT व आनंदीमय जीवनशैली ठेवण्यासाठी प्रयत्न करावा, यासाठी FIT INDIA उपक्रमांतर्गत शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी देशात जागरूकता निर्माण केली यासाठी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या केंद्रीय मंत्री मंडळाने क्रीडा संस्कृती जोपासण्यासाठी चांगले कार्य केले. त्यासाठी मी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी, माजी केंद्रीय क्रीडामंत्री श्री. राजवर्धन राठोड, माजी केंद्रीय क्रीडामंत्री श्री. किरणजी रिजुजी यांचे मनःपूर्वक आभार व त्यांचे अभिनंदन. पण हे सर्व करून सुद्धा ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत भारत १०० पदकांपर्यंत पोहचत नसेल तर नेमकं चूक कुठं होतय याचे उत्तर



शोधण्याचीसुध्दा अत्यंत गरज आहे. क्रीडा संस्कृतीला वाव जरी मिळत असला तरी तो योग्य वयात मिळणं आवश्यक आहे असं मला वाटतं.

२०२० च्या टोकियो ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेला सुरुवात झाल्यानंतर Dharmveer Meena, IFS यांचं एक ट्विट सोशल मीडियावर खूप गाजलं अनेकांनी त्या ट्विटला छान प्रतिक्रिया दिल्या. व्हाट्सअॅपवर स्टेटस ठेवले कारण अतिशय सुंदर प्रश्न त्यांनी उपस्थित केला होतो कदाचित तुम्ही पाहिलं नसेल तर हे ट्विट होते - 'भारतातील शाळांमध्ये दर आठवड्याला फक्त १ क्रीडा वर्ग असतो आणि आम्हांला ऑलिम्पिकमध्ये शंभर पदकांची अपेक्षा आहे.' ('Schools in India have only 1 sports class per week. and we expect hundreds of medals in Olympics') या ट्विटमध्ये इतकं कटु सत्य आहे की कोणाला आक्षेपसुध्दा घेता येणार नाही. असो पण त्यांनी सत्य मांडल्यामुळे चूक लक्षात आणून दिली हेचं खरं. माझ्यामते तर ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेची रंगीत तालीम म्हणजे शालेय स्तरावर होणाऱ्या शारीरिक शिक्षण विषयाच्या तासिकेच्या माध्यमातून होत असते. कारण ऑलिम्पिक स्पर्धेची खरी तयारी येथूनचं होते मग ती कोणत्याही खेळासंदर्भात असू द्या.

प्रत्येक खेळाडूला आणि खेळासाठी मूलभूत कौशल्याची गरज भासते. योग्य त्या मूलभूत कारक हालचालींची, मानसिक सुदृढतेची, उत्तम सक्रियेतेची गरज असते आणि त्याचे मूलभूत शिक्षण हे शालेय स्तरावर होत असते, हे का शासन नेहमी विसरते हे मला बहुतेक वेळा समजत नाही. मूलभूत कारक कौशल्यांचा विकास व मूलभूत हालचालींचा विकास वयोगट २ ते ७, ७ ते १४ आणि १४ ते १७ दरम्यान उत्तमरित्या झाला तर ऑलिम्पिकसारख्या मोठ्या क्रीडा स्पर्धेत आपले भारतीय खेळाडू यशाला गवसणी १००% घालतील व पदक मिळवण्यात यशस्वी होतील यात शंका नाही.

आमच्याकडे बहुतेक खेळाडूंचा ११ वी, १२ वी नंतर व महाविद्यालय स्तरावर घेतल्यानंतर क्रीडाशी अधिक संबंध येतो आणि तेव्हापासून खेळात करिअर करण्याची उर्मी त्या खेळाडूंमध्ये जागृत होते. पण त्यात ह्या खेळाडूंचा अजिबात दोष नाही कारण शालेय स्तरावर जर योग्य शारीरिक शिक्षण राबवलं गेलं असतं तर त्यांना खेळाची लहानपणापासूनचं आवड झाली असती आणि मूलभूत कारक कौशल्याचा विकास व मूलभूत हालचालींचा विकास शालेय स्तरावरचं झाला असता त्याबरोबर आपल्या क्षमतेप्रमाणे, कौशल्याप्रमाणे खेळाडूंनी खेळही निवडला असता त्यामुळे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर त्या खेळाडूंची यशाची पातळीने अधिक उंची गाठली असती.

शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण राबवणं म्हणजे ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत १०० पदकांना गवसणी घालण्यासारखे आहे हे विसरून अजिबात चालणार नाही. फ्रांस, जपान, इटली, अमेरिका, चीन व इतर अनेक अशी देश आहे की ऑलिम्पिक स्पर्धेत ते पदकांची प्रचंड लयलूट करतात त्यांची त्यामागची मेहनत बघितली तर कधी-कधी मला असं वाटतं की आपण क्रीडा क्षेत्रापासून आपण दूरचं रहावं कारण या देशांचा कधी आपण शालेय स्तरांवर राबवलेल्या शारीरिक शिक्षण विषयाबाबत अभ्यास केला तर असं लक्षात येतं की ह्या देशांनी शालेय स्तरावरूनच ऑलिम्पिक स्पर्धेची रंगीत तालीम सुरू केलेली आढळून येते. ह्या देशांचा शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचालींचा, मूलभूत कौशल्याचा विकास करण्यावर अधिक भर दिसून येतो म्हणून तर हे देश ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत यशस्वी होतात. इथं मला कोणत्याही प्रकारची आकडेवारी किंवा इतिहास सांगायची गरज नाही कारण शारीरिक शिक्षण अनेक देशांनी आपल्याकडूनचं शिकले आणि त्याची अंमल-बजावणी आज अनेक देश त्यांच्या शालेय स्तरावर



करत आहेत आणि आपण आधुनिक संकल्पना घेऊन डायरेक्ट टॉप-१० राबवून ऑलिम्पिक सुवर्णपदक मिळवा आणि सरकारी नोकरी सेवेत या. असं ध्येय खेळाडूसमोर आपण ठेवतोय मग कसं सुवर्णपदक आपल्याला मिळेल. गणित सोडवायचे असेल तर आधी कागद पेन घ्या ते सोडवा सूत्र लावा मग कॅलक्युलेटर कडे जा. पण आपण डायरेक्ट उत्तर घेण्याच्या नादात भरपूर काही गमावतोय याची कल्पना शासनाला वेळोवेळी हवी. २०२१ पासून शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण १००% राबवलं तरचं २०२४ किंवा २०२८ च्या ऑलिम्पिक सारख्या मोठ्या क्रीडा स्पर्धेत १० पदकांचा टप्पा पार करू अन्यथा आम्ही करोडो खर्च करत राहू आणि खेळाडूंना दोष देत राहू यात काय अर्थ.

अजून एक गोष्ट ती म्हणजे एवढ्या मोठ्या भारत देशात ऑलिम्पिक संघासाठी भारतीय प्रशिक्षकांची गरज नसते आणि परदेशी प्रशिक्षकांची गरज पडते हे गणित मला काय समजत नाही याचा अर्थ थेट असा होतो की ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत लग्नाला जावे आणि खाऊन यावे अशी गत होते. खरं तर काही स्टेप बाय स्टेप नावाची गोष्ट असते ती आपण पाळत नाही म्हणून आपल्याला विदेशी प्रशिक्षकांची गरज अधिक भासते. जर शारीरिक शिक्षण शिक्षकांची मदत शालेय स्तरावरचं अधिक घेतली गेली तर विदेशी प्रशिक्षकांची गरज कशासाठी मग हे ही महत्वाचे आहे. असो पण कागदावरचे क्रीडा धोरण प्रत्यक्षात अमलात आणलं गेलं पाहिजे आणि शारीरिक शिक्षण हा विषय शालेय स्तरावर भक्कमपणे राबवला तरचं १०० पदकांचे रहस्य भारताला दिसले.

ऑलिम्पिक पदक घ्यायचे असेल तर खेळाडूंच्या शालेय जीवनात शारीरिक शिक्षण शिक्षक हा फार मोठी भूमिका बजावतो, खेळाडूंच्या सुरुवातीच्या कालखंडात प्रशिक्षक, मार्गदर्शक अशा अनेक भूमिका शारीरिक शिक्षण शिक्षक पार पाडत असतो

हे कोणाच्याही लक्षात येत नाही का ..? एक कटू प्रश्न आहे म्हणून शारीरिक शिक्षणाकडे ऑलिम्पिकच्या पदक मिळविण्याच्या उद्देशाने सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवून बघा. आज शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण विषयाची काय अवस्था आहे हे २०२० च्या टोकियो ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेच्या पदक तालिकेवरून चांगलेचं दिसत आहे. आजही बहुतेक शाळेत शारीरिक शिक्षण विषयाच्या तासिका नसल्यामुळे शारीरिक शिक्षण शिक्षक दिसत नाही ही फार मोठी खंत आहे. जर शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण विषयाच्या तासिका आठवड्यातून किमान ४ होत नसतील तर ऑलिम्पिक सारख्या मोठ्या क्रीडा स्पर्धेत खेळाडूंकडून पदकांची अपेक्षा कशासाठी? हा एक सुंदर प्रश्न सारथी संस्थेचे सचिव ऋषिकेश अहिरे माझ्या सहकारी मित्राने हा प्रश्न उपस्थित केला तेव्हा माझ्याकडे त्यांना सांगायला एकचं उत्तर होतं की आपण करोडो खर्च करू शकतो पण शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण राबवू शकत नाही कारण शारीरिक शिक्षण राबवलं तर विद्यार्थ्यांचे पाठीवरचे ओझं कमी होईल त्यामुळे दुकानवाल्यांना फार नुकसान सोसावं लागेल. विद्यार्थी जर शारीरिक व मानसिक सक्षम झाले तर दवाखाने बंद होतील. विद्यार्थ्यांना जर शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण व्यवस्थित मिळू लागलं तर राजकीय लोकांना खेळाच्या माध्यमातून फायदा कसा होईल अशी बरीच कारणे मी त्यांना सांगितली तेव्हा मला सांगतांना खूप वाईटही वाटत होतं आणि हसूपण येत होतं पण दुधात पाणी टाकल्यानंतरचं दूध मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध होतं अशी परिस्थिती आहे समोर.

शारीरिक शिक्षण हा विषय देशातील नागरिकांच्या आरोग्यासाठी व ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत पदकांची संख्या १०० च्या पुढे जावी यादृष्टीने शालेय स्तरावर हा विषय राबवणं अतिमहत्वाचे आहे हे शासनाने समजून घ्यावे ही विनंती. त्याचबरोबर १०० विद्यार्थ्यांमधून जर १० विद्यार्थ्यांनाचं मैदानावर



येण्याची संधी मिळत असेल तर त्यात अर्थ नाही. म्हणून शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण राबवताना वर्गातील ६० ही विद्यार्थ्यांचा विषयात सहभाग १००% असेल तर भविष्यात ६० मधून निदान ३० विद्यार्थी राज्य, राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय इतर काही स्तरावर प्राविण्य मिळवतील. खरं तर भारताला ऑलिम्पिकसारख्या मोठ्या क्रीडा स्पर्धेत यशस्वी होतील. शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षणाचा अवलंब केला पाहिजे, हेचं माझ्यामते ऑलिम्पिक स्पर्धेत १०० पदके मिळवण्याचे रहस्य आहे

शासनाला विनंती आहे की हे सत्य बाहेर येऊ द्या, शारीरिक शिक्षणाचा अवलंब केल्याशिवाय भारतीयांचे आरोग्यही धोक्यात आहे आणि ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेतील १०० पदके मिळविण्याचे स्वप्नसुद्धा वाऱ्यावर आहे.

आजपर्यंत भारतीय क्रीडा क्षेत्राच्या इतिहासात बऱ्याचं सोयी-सुविधा ह्या आंतरराष्ट्रीय स्तरावर प्राविण्य मिळवल्यावरचं उपलब्ध होतात त्याही थोडक्या-मोडक्या स्वरूपात मिळतात पण शालेय स्तरावरचं काही मूलभूत क्रीडा सोयी-सुविधांचा

पुरवठा शासनाने केला तर ऑलिम्पिक क्रीडास्पर्धेत कामगिरी ही अतुलनीय राहिल यात शंका नाही. अमेरिका, चीन, फ्रान्स, जपान सारख्या देशात शालेय स्तरावराचं भक्कम शारीरिक शिक्षणाची व क्रीडा सोयी-सुविधांची तटबंदी असल्यामुळे हे देश ऑलिम्पिक क्रीडास्पर्धेच्या पदकतालिकेत शीर्ष असतात आणि भारत पहिल्या २० मध्ये सुध्दा नसतो ही तफावत एवढ्या मोठ्या लोकसंख्येच्या देशात आहे. इतर देशांच्या तुलनेत भारतीय खेळाडूंची क्षमता मला नेहमी अधिक वाटते फक्त खंत एवढी आहे की या क्षमतेला योग्य वळण जर शालेय जीवनात/स्तरावर मिळाले तर ही क्षमता सुवर्णपदक नक्कीच घेईल. आजवर ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेतील कामगिरीविषयी अनेक संशोधने झाली असावी. उत्तरही मिळाले असावे पण त्या उत्तराचा कधी अवलंब शासनाने केलाच नाही.

झाले गेले सर्व विसरून २०२८ व २०३२ च्या ऑलिम्पिक स्पर्धेच्या दृष्टीने शारीरिक शिक्षण विषयाचा अवलंब शालेय स्तरावर करा आणि रहस्य सत्यात उतरवा.





Since - 1977



Maharashtriya Mandal's

Chandrashekhar Agashe College of Physical Education

NAAC Accredited | Affiliated to Savitribai Phule Pune University

Recognized by Govt. of Maharashtra & National Council for Teacher Education



GREAT FUTURE IN Phy. Edn. & SPORTS CAREER

COURSES OFFERED

- B.P.Ed. 2 years
- M.P.Ed. 2 years
- M.Phil. (Physical Education) (Vacational) 2 years
- Ph.D. (Physical Education)
- C.P.Ed.(Summer Vacation)

ADD ON COURSES

Certificate Courses in:-

- Gym. Instructor
- Aerobics Instructor
- Yoga
- Sports Conditioning
- Spoken English & Soft Skill
- Sport Coaching (Football, Basketball, Handball, Volleyball and Athletics)

HIGH PLACEMENT RECORD

- Salary start ₹ 15,000 to 20,000/- onwards.
- Position in renowned school, college & sport club.
- Linkage school, company & club.

Key Features



Educational & Sports Campus spread across 32 acres



Passionate, Committed and Qualified Faculty



High Placement Records

CAREER OPPORTUNITIES

TEACHING

SCHOOL

NON SCHOOL SETTINGS

- Commercial Sports Clubs

COACHING

- Interscholastic Programs
- Intercollegiate Programs
- Commercial Sport Club

FITNESS AND HEALTH RELATED

- Personal Trainer
- Corporate Fitness
- Athletic Trainer

SPORTS MANAGEMENT

- Competition Organization
- Sports Facility Management
- Commercial Sports Clubs Management
- Health Club Management

SPORTS RELATED

- Sports Photography & Journalism
- Sports Officiating
- Consultancy

For more details:-

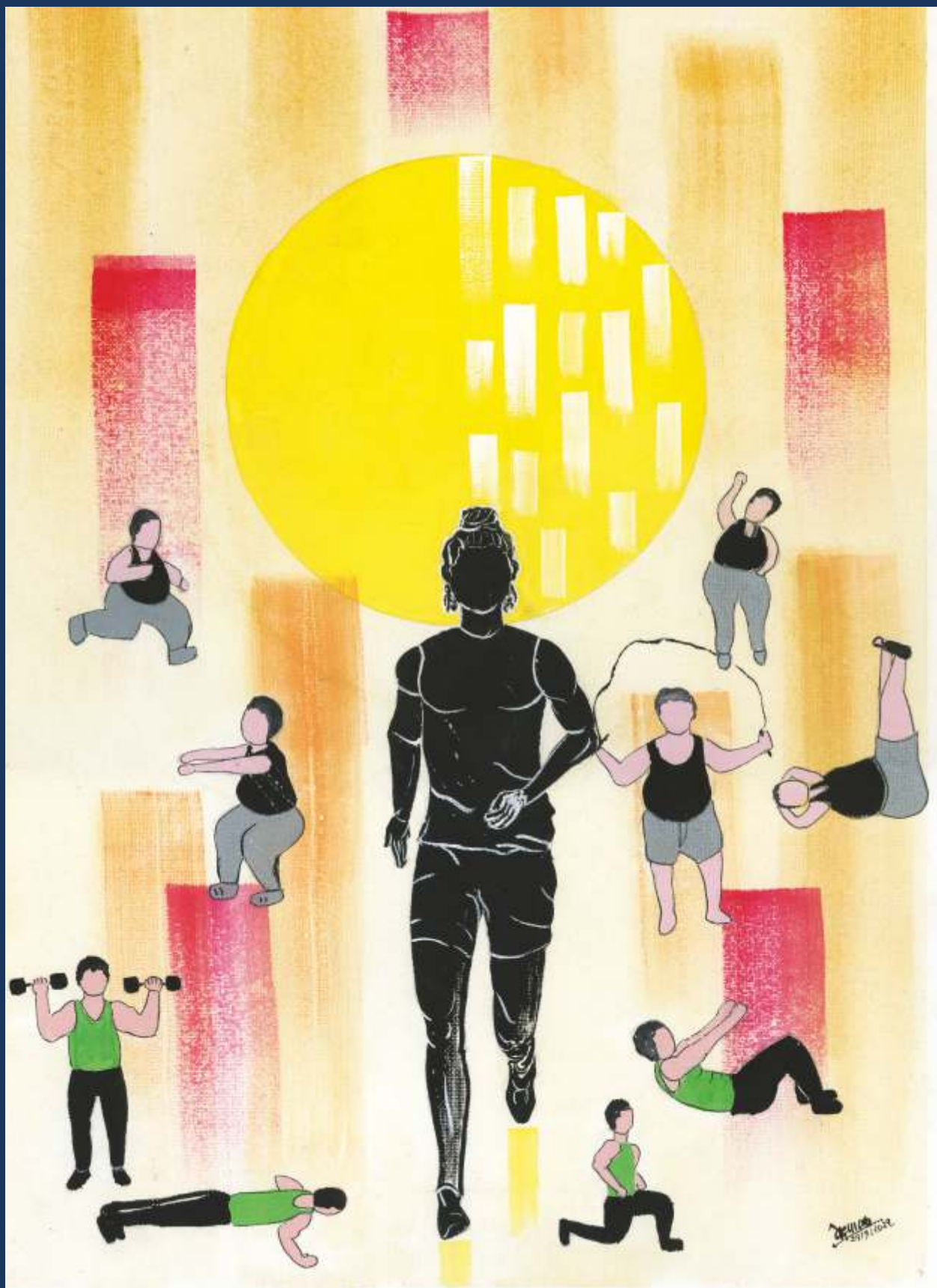
Website:

www.dhepune.gov.in
www.mahacet.org
www.agashecollege.org

Email: info@agashecollege.org

Mobile: 9545455910, 9922910629, 9158009695

Phone: 020-24261872, 020-24262312



2011/10/22